

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP
PENGETAHUAN IBU TENTANG SENAM HAMIL
TRIMESTER III DI DESA MASDA MAKMUR**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kehidupan Program Studi D-III Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian



Oleh:

NOVIANTI JUVITASARI
NIM.2100003

**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PANGARAIAAN
TAHUN 2024**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP
PENGETAHUAN IBU TENTANG SENAM HAMIL
TRIMESTER III DI DESA MASDA MAKMUR**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kehidupan Program Studi D-III Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian



Oleh:

NOVIANTI JUVITASARI
NIM.2100003

**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PANGARAIAAN
TAHUN 2024**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah :

Nama : Novianti Juvitasari

Judul : "Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang senam hamil trimester III Didesa Masda Makmur"

NIM : 2100003

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa, disetujui, dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.

Pasir Pengaraian, 21 Mei 2024

Menyetujui

Pembimbing



Bdn. ELVIRA JUNITA, M.Kes
NIDN.8838930017

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Dengan Judul

“Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang senam hamil trimester III didesa Masda Makmur”

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh :

NOVIANTI JUVITASARI

NIM : 2100003

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Proposal Karya Tulis Ilmiah

Pada Tanggal 21 Mei 2024 dan
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua Penguji

Bdn.ELVIRA JUNITA, M.Kes
NIDN.8838930017

Penguji I

NANA ALDRIANA, M.Kes
NIDN.8858930017

Penguji II

Bdn. HENY SEPDUWIANA, M.Kes
NIDN.8879250017

Pasir Pengaraian, 21 Mei 2024
Mengetahui
Ketua Program Studi D III Kebidanan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



RIKA FEBRI WATI, M.Kes
NIDN.8878260017

Ketua Program Studi D III Kebidanan



SRIWULANDARI, MPH
NIDN.1004028

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Novianti Juvitasari

NIM : 2100003

Tempat/tanggal lahir : Pasir Makmur, 21 November 2002

Agama : Islam

Jumlah Saudara : -

Alamat Rumah : Desa Masda Makmur

Alamat Email : noviantijuvitasari@gmail.com

1. PAUD Mutiara Hati , Tahun Lulus 2008
2. TK Aisiyah , Tahun Lulus 2009
3. SDN 009 Rambah Samo , Tahun Lulus 2015
4. SMPN 1 Rambah Samo , Tahun Lulus 2018
5. SMAN 1 Rambah Samo , Tahun Lulus 2021

PROGRAM STUDI DII KEBIDANAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Karya Tulis Ilmiah, 21 Mei 2024

Novianti Juvitasari

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN
IBU TENTANG SENAM HAMIL TRIMESTER III DI DESA MASDA
MAKMUR**

xi+ 45 halaman, 3 tabel, 8 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin intra uterin yang dimulai saat konsepsi hingga awal persalinan. Selama masa kehamilan banyak terjadi perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil sebagai bentuk adaptasi maternal yaitu perubahan fisik, fungsi organ, perubahan sistem hormonal, metabolisme dan kondisi psikologis. Dalam proses persalinan memerlukan persiapan fisik maupun mental dari ibu supaya dapat memperoleh persalinan yang aman dan lancar. Berbagai cara yang dilakukan demi terlaksananya persalinan yang aman dan lancar. Diantaranya yaitu persiapan sejak kehamilan. Untuk dapat memperlancar proses dalam persalinan yang harus dilakukan sejak dalam kehamilan diantaranya melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. Tujuan penelitian Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan ibu tentang senam hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan *teknik pra-eksperimen one group pre-post* dengan sampel 30 ibu hamil dengan teknik *sampling jenuh*. Pengukuran menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* selanjutnya data pengetahuan dianalisa dengan menggunakan uji *paired t-test*. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan nilai *mean* 9,37 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan mengalami peningkatan menjadi 10,83 dengan *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan wawasan ibu tentang senam hamil trimester III. Saran bagi ibu hamil untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang senam hamil serta dapat menerapkannya dan bagi bidan poskesdes untuk melakukan promosi kesehatan sebagai upaya dalam melakukan senam hamil untuk ibu hamil trimester III.

Daftar Pustaka : 29 (2010-2023)

Kata kunci : Tingkat Pengetahuan, Ibu Hamil, Senam Hamil

MIDWIFERY STUDY PROGRAM
PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY
Scientific Writing, May 2024

Novianti Juvitasari

**THE INFLUENCE OF HEALTH EDUCATION ON KNOWLEDGE ABOUT
PREGNANCY EXERCISES IN THE THIRD TRIMESTER III IN MASDA
MAKMUR VILLAGE**

xi + 45 pages, 3 tables, 8 appendices

ABSTRAK

Pregnancy is a period of intrauterine growth and development of the fetus starting at conception until the beginning of labor. During pregnancy, many physiological changes occur in the pregnant woman's body as a form of maternal adaptation, namely physical changes, organ function, changes in the hormonal system, metabolism and psychological conditions. The birthing process requires physical and mental preparation from the mother in order to have a safe and smooth delivery. Various methods are used to ensure safe and smooth delivery. Among them is preparation since pregnancy. To expedite the process of childbirth, things that must be done during pregnancy include doing pregnancy exercises. Pregnancy exercise is a movement training therapy given to pregnant women to prepare themselves, both physically and mentally, to face and prepare for a fast, safe and spontaneous birth. The aim of the research is to determine the effect of health education on mothers' knowledge about third trimester pregnancy exercise. This research uses a pre-experimental one group pre-post technique with a sample of 30 pregnant women using a saturated sampling technique. Measurements use pre-test and post-test questionnaires, followed by knowledge data analyzed using the paired t-test. The results of the study showed that the value obtained from knowledge before being given health education had a mean value of 9.37 and after being given health education increased to 10.83 with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that it can be concluded that there is an influence of health education in increasing mothers' knowledge and insight about pregnancy exercise in the third trimester. Suggestions for pregnant women to increase knowledge about pregnancy exercise and be able to apply it and for village health post midwives to carry out health promotion as an effort to carry out exercise pregnant for third trimester pregnant women.

Bibliography : 29(2010-2023)

Eywords : Level of Knowledge of Pregnant Women, Pregnancy Exercise

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpah rahmat dan hidayah-Nya sehingga Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang senam hamil trimester III didesa Masda Makmur” ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam Proposal Karya Tulis Ilmiah, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Proposal Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program D-III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Bapak Zulkifli, MH, selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Bapak Hidayat, MM, selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ibu Rika Herawati, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Ibu Sri Wulandari, MPH, selaku Ketua Prodi D III Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Syarifah Ainun,Amd.keb,selaku bidan Desa Masda Makmur ya memberikan izin untuk melakukan penelitian sehingga dapat meny Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu Bdn.Elvira Junita, M.Kes, selaku Ibu pembimbing yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Ibu Nana Aldriana,M.Kes selaku penguji I,untuk memberikan bimbingan, pengetahuan, dan petunjuk selama menyelesaikan yang telah meluangkan waktu Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Ibu Bdn.Heny Sepduwiana,M.Kes selaku penguji II, untuk memberikan bimbingan, pengetahuan, dan petunjuk selama menyelesaikan yang telah meluangkan waktu Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
11. Teristimewah Ucapan terimakasih untuk kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada penulis, serta saudara-saudara ku yang senantiasa telah banyak memberikan dukungan Moril maupun Materil kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Rekan-Rekan mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian Jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, Amin.

Pasir Pengaraian, 07 Februari 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Persetujuan Pembimbing	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah Penelitian.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Konsep	17
C. Hipotesa	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Jenis dan Desain Penelitian	19
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
C. Populasi,Sampel,dan Teknik Sampling	20
D. Definisi Operasional	20
E. Instrumen/Alat Peneliti.....	21
F. Metode Pengumpulan Data	21
G. Metode Pengolahan Data dan Analisis Data	22
H. Etika Penelitian.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil Penelitian.....	24
B. Pembahasan	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	27
A. Kesimpulan.....	27
B. Saran	27
DAFTAR PUSTAKA.....	29

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	20
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamil Trimester III Di Desa Masda Makmur	24
Tabel 4.2 Pengaruh Penyuluhan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Senam Hamil Trimester III Di Desa Masda Makmur	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Izin Penelitian Dari Kampus

Lampiran II : Surat Izin Penelitian Dari Tempat Penelitian

Lampiran III : Persetujuan Responden

Lampiran IV : Lembar Kuesioner

Lampiran V : Master Tabel

Lampiran VI : Tebel Analisis Data

Lampiran VII : Dokumentasi

Lampiran VIII : Konsultasi