



**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL  
DI PMB AMANAH KECAMATAN PALU BARAT KOTA  
PALU PROVINSI SULAWESI TENGAH  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh

**NI NENGAH SUSILAWATI**

**NIM. 152191105**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRMA SARJANA  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL  
DI PMB AMANAH KECAMATAN PALU BARAT KOTA  
PLU PROVINSI SULAWESI TENGAH  
TAHUN 2020**

Disusun oleh

**NI NENGAH SUSILAWATI**

NIM. 152191105

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**TAHUN 2020**

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, januari 2020

**Pembimbing**



Widayati, S.Si.T., M.Keb

NIDN : 0616088101

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

### **PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG SENAM HAMIL DI BPM AMANAH KECAMATAN PALU BARAT KOTA PALU PROVINSI SULAWESI TENGAH TAHUN 2020**

Disusun oleh:

**NI NENGAH SUSILAWATI**

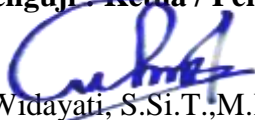
NIM. 152191105

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kebidanan  
Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu,

Tanggal : 10 Februari 2021

**Tim Penguji : Ketua / Pembimbing**



Widayati, S.Si.T.,M.Keb  
NIDN : 0616088101

**Anggota / Penguji 1**



Masruroh, S.SiT.,M.kES  
NIDN: 0612038001

**Anggota / Penguji 2**



Ari Andayani, S.SiT.,M.kES  
NIDN: 0606048301

**Ketua Program Studi**



Luvi Dian Afriyani, S.SiT.,M.Kes  
NIDN: 0627048302

**Dekan Fakultas**



Rosalina, S.Kp.,M.Kes  
NIDN: 0621127102

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ni Nengah Susilawati  
NIM : 152191105  
Program Studi/ Fakultas : S1 Kebidanan/ Ilmu Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

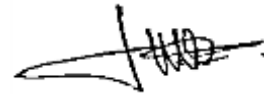
1. Skripsi yang berjudul **“Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Widayati, S.Si.T.,M.Keb  
NIDN. 06160681081

Ungaran, Januari 2021  
Yang membuat pernyataan.



Ni Nengah Susilawati  
152191105

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Nengah Susilawati

NIM : 152191105

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan memberi kewenangan kepada program Studi Kebidanan (Dosen Pembimbing Skripsi) untuk menyimpan, mengalih media/ memformatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Februari 2021  
Yang membuat pernyataan



Ni Nengah Susilawati

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ni Nengah Susilawati

Tempat/ Tanggal lahir: Kotaraya, 16 Februari 1997

Alamat : BTN bulu bulava kecamatan Palu Timur Kota Palu  
Provinsi Sulawesi Tengah

Email : [nengahsusilawati46@gmail.com](mailto:nengahsusilawati46@gmail.com)

Institusi : Universitas Ngudi Waluyo

Biografi : 1. 2003-2009 SD Negeri 1 Kotaraya  
2. 2009-2012 SMP Negeri 1 Mepanga  
3. 2009-2012 SMA Negeri 1 Mepanga  
4. 2015-1018 Akademi Kebidanan Yayasan Cendrawasih  
5. 2019- Sekarang Universitas Ngudi Waluyo

## **MOTTO**

*Tubuh dibersihkan oleh air, pikiran disucikan dengan kebenaran, jiwa disucikan dengan pelajaran suci dan tapa brata, kecerdasan dengan pengetahuan yang benar*

*(Manawa Dharmasastra V. 109)*

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang luar biasa dalam hidup saya dan selalu mendukung saya. Saya senantiasa mempersembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua saya tercinta (Wayan Rima Budi dan Nyoman Sukarsih), yang telah memberikan dukungan moril maupun materi, kalian adalah alasan saya memperjuangkan ini semua, terimakasih untuk selalu mendoakan yang terbaik untuk saya, kakak saya Ni Wayan Muliawati dan adik saya Nyoman Putra serta keluarga yang selalu memberikan semangat pantang menyerah dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan pendidikan ini.

Skripsi ini saya persembahkan pula pada pembimbing saya Ibu Widayati, S.Si.T., M.Keb yang telah menyisihkan waktunya yang membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Seluruh dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo, terimakasih atas bimbingannya selama satu setengah tahun dan semua ilmu yang telah diberikan.

Tidak lupa kepada teman-teman terbaik kelas B yang penuh semangat, suka duka kita bersama, meskipun kita hanya bersama walaupun terhalang oleh jarak semoga persahabatan kita tetap ada dan dapat meraih impian kita. Sahabat serantauan saya Luh Putu Ani Widiastiti, Ni Kadek Wahyuni, Pande Trisna Dewi, Tri Hidayani, Darmawati. A, Silvi Astuti dan Veronika Reni yang saling memberikan semangat, menemani sampai titik ini dan dukungan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Terimakasih atas doa dan dukungannya.



Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, November 2020  
Ni Nengah Susilawati  
152191105

**Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020  
(cxxxviii + 82 halaman + 9 gambar + 2 bagan + 15 tabel + 11 lampiran)**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Masa kehamilan terbagi menjadi tiga yaitu trimester I, trimester II dan trimester III. Pada masa kehamilan tubuh akan mengalami perubahan yang menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu varises, sakit pinggang, nyeri otot dan persendian serta nyeri punggung. Ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan melakukan senam hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Timur Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020

**Metode:** Desain penelitian ini deskriptif kuantitatif. Populasi sejumlah 72 ibu hamil pada bulan November 2020 dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan analisis univariat.

**Hasil:** Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020 pengetahuan cukup yaitu sebanyak 36 responden (50,0%), responden yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 25 responden (34,7%) dan pengetahuan baik sebanyak 11 responden (15,3%).

**Simpulan: Sebagian besar ibu hamil** di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020 memiliki pengetahuan cukup dalam kategori cukup sebanyak 36 responden (50,0%).

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Ibu Hamil, Senam Hamil

Universitas Ngudi Waluyo  
Midwifery Study Program Undergraduate Program, Faculty of Health  
Final Project, November 2020  
Ni Nengah Susilawati  
152191105

**Knowledge of Pregnant Women About Pregnant Exercise at PMB Amanah,  
West Palu District, Palu City, Central Sulawesi Province in 2020  
(cxxxviii + 82 pages + 9 picture + 2 charts + 15 tables + 11 attachments)**

**ABSTRACT**

**Background:** The period of pregnancy is divided into three, namely trimester I, trimester II and trimester III. During pregnancy, the body will experience changes that cause discomfort. The discomforts that often occur in pregnant women are varicose veins, back pain, muscle and joint pain and back pain. One of the ways to overcome this discomfort is by doing pregnancy exercises. The purpose of this study was to determine the knowledge of pregnant women about pregnancy exercise in PMB Amanah, East Palu District, Palu City, Central Sulawesi Province in 2020

**Method:** This research design is descriptive quantitative. The population of 72 pregnant women in November 2020 with the sampling technique is total sampling. Data collection using a questionnaire. Data were analyzed using univariate analysis.

**Results:** The knowledge of pregnant women about pregnancy exercise in PMB Amanah, West Palu District, Palu City, Central Sulawesi Province in 2020 had sufficient knowledge, namely 36 respondents (50.0%), respondents who had less knowledge were 25 respondents (34.7%) and knowledge good as many as 11 respondents (15.3%).

**Conclusion:** Most pregnant women in PMB Amanah, West Palu District, Palu City, Central Sulawesi Province in 2020 have sufficient knowledge in sufficient categories as many as 36 respondents (50.0%).

**Keywords:** Knowledge, Pregnant Women, Pregnant Exercise

## **PRAKATA**

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya telah memberikan kekuatan dan kesempatan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan Sripsi yang berjudul **“Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah Tahun 2020”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Program Sarjana Kebidanan di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Pada kesempatan ini penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini telah banyak memperoleh bimbingan, asuhan, motivasi, semangat, serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvy Dian Afriyani, S.SiT, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo.
4. Widayati, S.SiT., M.Keb, selaku Dosen Pembimbing dalam penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Muntik Agustina, S.Tr.Keb, selaku pemilik PMB yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian disana.

7. Orang tua yang telah memberikan kasih sayang dan dorongan yang berupa finansial, moril maupun spiritual dalam penyusunan skripsi ini.
8. Sahabat dan seluruh teman-teman sejawat S1 Kebidanan Transfer Universitas Ngudi Waluyo angkatan 2019 yang banyak memberikan semangat demi terselesainya skripsi ini.
9. Seluruh ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah membantu penulis dan tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Besar harapan penulis, semoga Skripsi ini berguna bagi semua orang.

Ungaran, Februari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR .....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS .....	v
HALAMAN PUBLIKASI .....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	vii
MOTO .....	viii
PERSEMBAHAN .....	ix
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
PRAKATA .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR BAGAN .....	xvii
DAFTAR TABEL .....	xix
DAFTAR LAMPIRAN .....	xx
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Tinjauan Teoritis .....	6
1. Pengetahuan .....	6
2. Kehamilan .....	14
3. Senam Hamil .....	28
B. Kerangka Teori .....	43
C. Kerangka Konsep .....	43
D. Kerangka Empiris .....	44

BAB III METODE PENELITIAN .....	45
A. Desain Penelitian .....	45
B. Lokasi Penelitian .....	45
C. Subjek Penelitian .....	45
D. Definisi Operasional .....	46
E. Variabel Penelitian .....	48
F. Pengumpulan Data .....	48
G. Pengolahan Data .....	53
H. Analisa Data .....	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	56
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	56
B. Hasil dan Pembahasan .....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	80
A. Simpulan .....	80
B. Saran .....	81
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan jari-jari kaki dan Gerakan mendorong ke depan .....	39
Gambar 2.2 Senam duduk bersila .....	39
Gambar 2.3 Senam Ibu Hamil Berbaring Miring .....	39
Gambar 2.4 Senam Pinggang (Posisi Terlentang) .....	40
Gambar 2.5 Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak) .....	40
Gambar 2.6 Senam Dengan Satu Lutut .....	41
Gambar 2.7 Senam Dengan Kedua Lutut .....	41
Gambar 2.8 Senam Jongkok .....	42
Gambar 2.9 Senam dengan gerakan sujud .....	43

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Skema Kerangka Teori .....	43
Bagan 2.2 Skema Kerangka Konsep .....	43



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	46
Tabel 3.2	Kisi-kisi Kuesioner .....	49
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pengertian Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah .....	57
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Jawaban Ibu Hamil Tentang Pengertian Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah .....	57
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tujuan Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah .....	58
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Jawaban Ibu Hamil Tentang Tujuan Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah .....	58
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah .....	59
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Jawaban Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah .....	59

Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kontraindikasi Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah .....	60
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Jawaban Ibu Hamil Tentang Kontraindikasi Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah .....	60
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Syarat Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah .....	61
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Jawaban Ibu Hamil Tentang Syarat Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah .....	61
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah.....	62
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Jawaban Ibu Hamil Tentang Pelaksanaan Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah .....	62
Tabel 4.13	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di PMB Amanah Kecamatan Palu Barat Kota Palu Provinsi Sulawesi Tengah .....	603

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Uji Validitas
- Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6 Lembar Kuesioner
- Lampiran 7 Data Mentah Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 8 Hasil Olah Data Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 9 Data Mentah Hasil Penelitian
- Lampiran 10 Hasil Olah Data Penelitian
- Lampiran 11 Lembar Konsultasi