

DAFTAR PUSTAKA

Alza, N. & Ismarwati, 2017. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, Vol.13 No.1, Juni 2017, pp.1-6

Hidayati & Ulfah, 2019. Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya, Vol.7(2) 2019.

Ari, S. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika . CakMad. (2016). 65-80.

NPP. 6171052A2000001

Rahmawati, Dkk. (2016). Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten , Jurnal Involusi Kebidanan, Vol.6, No.11.

Suryati, (2014). Tingkat Pengetahuan Primigravida Tentang Senam Hamil Di Rumah Bersalin Harapan Kita Sumberlawang Sragen Tahun 2014, Vol 1. Surakarta.

Suparyanto, L. (2012). Efektifitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Primigravida. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya Insan Vol.8 No. 2.

Wahyuni, A. (2010). Senam Hamil: Menyamankan Kehamilan, Mempermudah Persalinan. Yogyakarta: Lintang Pustaka. 15-30

Prawirohardjo. (2014). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan. 12-110.

Qonitatul, Y. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu . 10-11.

Maryunani, A & Sukaryati Y. (2011). Senam Hamil, Senam Nifas Dan Terapi Musik. Jakarta: CV. Trans Invo Media. 11-29.

Putri Khalisa Dwi, N. E. (2021). Asuhan Kebidanan Persalinan Pada Ny.N Dengan Atonia Uteri Di Puskesmas Tebas Kecamatan Tebas Kabupaten Sambas.[https://repository.polita.ac.id/id/eprint/44/%0Ahttp://repository.polita.ac.id/id/eprint/44/4/LTA-BAB 5.pdf](https://repository.polita.ac.id/id/eprint/44/%0Ahttp://repository.polita.ac.id/id/eprint/44/4/LTA-BAB%205.pdf)

Herawati, R., & Murni, C. (2018). *Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Desa Muara Rumbai Kecamatan Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu*. 11, 309–317.

Mardirahayu, A., Ariyanti, T., Darti, K., & Rahayu, A. M. (2013). *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Akademi Kebidanan Mardi Rahayu 2013 FULL. Part I*.

Oktaviani, I. (2018). *Konsep Dasar Kebidanan Kehamilan*. In *Kebidanan Teori Dan Asuhan Volume 1* (p.274). Jakarta: EGC.

Rina, R. (2014). Hubungan Antara Emotion-Focused Coping Dan Stres Kehamilan. *Journal Psikogenesis*, 3(1), 92-103.

Rustikyanti Nety, Kartika Ira, H.Y. (2016). Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III. *Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil*, 2, 45-49. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)76616-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)76616-6).00001

Siregar, E. (2017). Hakikat Manusia (Tela'ah Istilah Manusia, Al - Qur' an, Al-Basyar, Al- Insan, Bani-Adam Dan Al-Nas Serta Filsafat Pendidikan Islam). *Majalah Ilmu Pengetahuan Dan Pemikiran Keagamaan Tajdid*, 20, 44–61.

Yuliarti. (2010). Muhimah. *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II-III Tentang Senam Hamil Dengan Melakukan Senam Hamil*, 125–127.

**PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG
SENAM HAMIL DI PUSKESMAS SUNGAI KAKAP
KABUPATEN KUBU RAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

PERPUSTAKAAN

NPP. 6171052A2000001



POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

**TARISA WILSA ATHALA
19011173**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK
2022**

**PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG
SENAM HAMIL DI PUSKESMAS SUNGAI KAKAP
KABUPATEN KUBU RAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

PERPUSTAKAAN

NPP. 6171052A2000001



**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan**

**TARISA WILSA ATHALA
19011173**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG
SENAM HAMIL DI PUSKESMAS SUNGAI KAKAP
KABUPATEN KUBU RAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

**TARISA WILSA ATHALA
19011173**

**Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Sidang
Karya Tulis Ilmiah di Politeknik 'Aisyiyah Pontianak
Pada Maret 2022**

**Menyetujui:
Pembimbing**



**Dwi Khalisa Putri, S.ST., M.Keb
NIDN : 11-2008-8801**

LEMBER PENGESAHAN

PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG SENAM HAMIL DI PUSKESMAS SUNGAI KAKAP KABUPATEN KUBU RAYA

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Di Sidangkan
Pada Tanggal 31 Maret 2022

Mengesahkan:

 Ketua Penguji



Dwi Khalisa Putri, S.ST., M.Keb
NIDN : 11-2008-8801

Penguji



Tilawaty Aprina, S.ST., M.Kes
NIDN : 11-1104-8802

Mengetahui:

Politeknik 'Aisyiyah Pontianak
Direktur



Tilawaty Aprina, S.ST., M.Kes
NIDN : 11-1104-8802

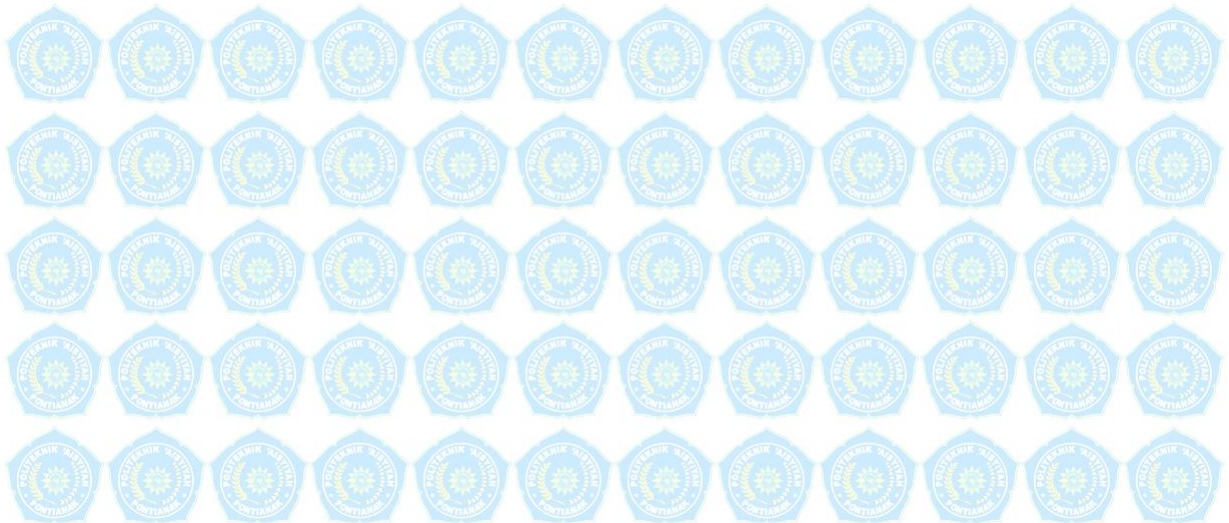
Mengetahui:
Politeknik 'Aisyiyah Pontianak
Direktur

Tilawaty Aprina, S.ST.,M.Kes

NIDN : 11-1104-8802

PERPUSTAKAAN

NPP. 6171052A2000001



POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Tarisa Wilsa Athala

Nim : 19011173

Program Studi : DIII KEBIDANAN

Angkatan : XIV

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTR III TENTANG SENAM HAMIL DI PUSKESMAS SUNGAI KAKAP PONTIANAK. Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukana tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 31 Maret 2022



(Tarisa Wilsa Athala)

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan maha penyayang segala puji bagi Allah seru sekalian alam. Syukur tiada terkira kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segenap kesempatan, kesabaran dan kekuatan sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul ‘ Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil di Puskesmas Sungai Kakap Tahun 2022’ , sebagai salah satu syarat kelulusan bagi peserta didik pada jurusan D III

Kebidanan ‘Aisiyyah Pontianak.

Penyusun Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, khususnya pada Ibu Dwi Khalisa Putri, S.ST., M.Keb selaku pembimbing utama dan Ibu Eka Riana, S.ST, M.Keb selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran memberikan bimbingan dan masukan dalam Karya Tulis Ilmiah ini.

Dalam kesempatan ini izinkanlah penulis menghaturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan, bimbingan dan dorongan serta kerja samanya kepada :

1. Tilawaty Aprina S.ST, M.Kes selaku direktur Politeknik Aisiyyah Pontianak.
2. Ayahanda dan Ibunda serta adik adik saya tercinta yang telah banyak memberi dukungan baik secara moril maupun material.
3. Ibu Ismaulidia Nurvebrianti, S., ST. M.Keb selaku ketua Program Studi DIII Kebidanan.

4. Ibu Dwi Khalisa Putri, S.,ST.M.Keb selaku pembimbing I
5. Ibu Eka Riana, S.ST,M.Keb selaku pembimbing II
6. Seluruh dosen dan staf Politeknik Aisyiyah Pontianak yang telah banyak mendukung pembuatan Karya Tulis Ilmiah.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan banyak masukan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan tulisan ini.

Akhir kata penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua,aamiin.

Pontianak, Maret 2022

POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDULi

LEMBAR PERSETUJUAN ii

LEMBAR PENGESAHAN iii

SURAT PERNYATAANiv

INTISARIv

KATA PENGANTAR.....vi

DAFTAR ISI.....viii

DAFTAR TABELxi

DAFTAR GAMBAR.....xii

DAFTAR LAMPIRANxiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang1

B. Rumusan Masalah.....2

C. Tujuan Penelitian2

D. Manfaat Penelitian3

E. Keaslian Penelitian.....4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori.....6

1. Kajian Dalam Islam.....6

2. Pengetahuan7

B. Kehamilan10

1. Pengertian Kehamilan	10
2. Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester III.....	11
C. Senam Hamil.....	18
1. Pengertian senam hamil	18
2. Manfaat senam hamil	19
3. Tujuan senam hamil	19
4. Syarat Mengikuti Senam Hamil.....	20
5. Larangan atau kontra indikasi mengikuti Senam Hamil	20
6. Pelaksanaan atau latihan senam hamil	20
7. Gerakan pada senam hamil	21

D. Kerangka Pemikiran.....	24
----------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian	25
C. Sampel.....	25
D. Alur Penelitian	26
E. Instrumen pengumpulan data	26
F. Teknik Analisis Data.....	26
G. Pengolahan dan Penyajian Data	28
H. Etika penelitian.....	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan.....	33

C. Keterbatasan Penelitian.....	40
---------------------------------	----

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	41
---------------------	----

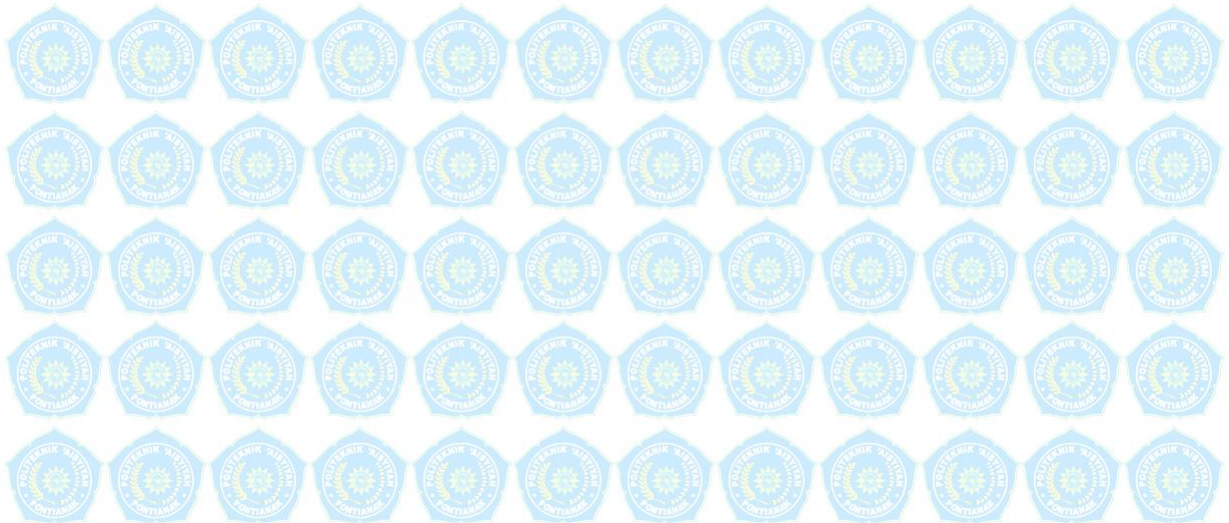
B. Saran.....	41
---------------	----

DAFTAR PUSTAKA.....	43
----------------------------	-----------

LAMPIRAN

PERPUSTAKAAN

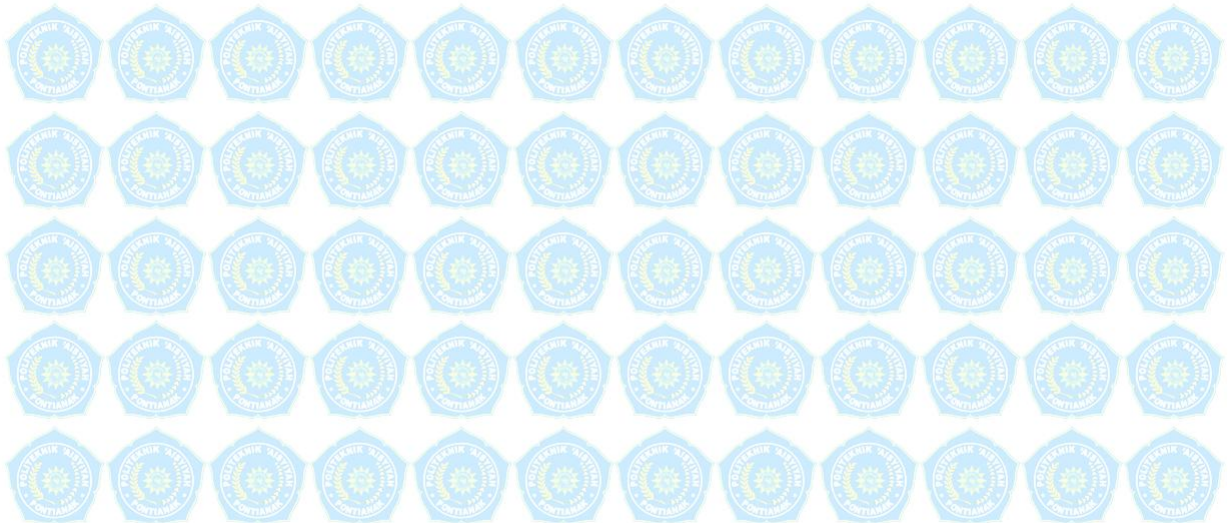
NPP. 6171052A2000001



POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	4
Tabel 3.1	Pengukuran Kategori Pengetahuan Responden.....	27
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	31
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Gambaran Pengatahuan Ibu Hamil.....	32
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil di Poskesdes Pal IX Desa Kenanga.....	33



POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Senam Hamil Posisi Duduk Bersilah21

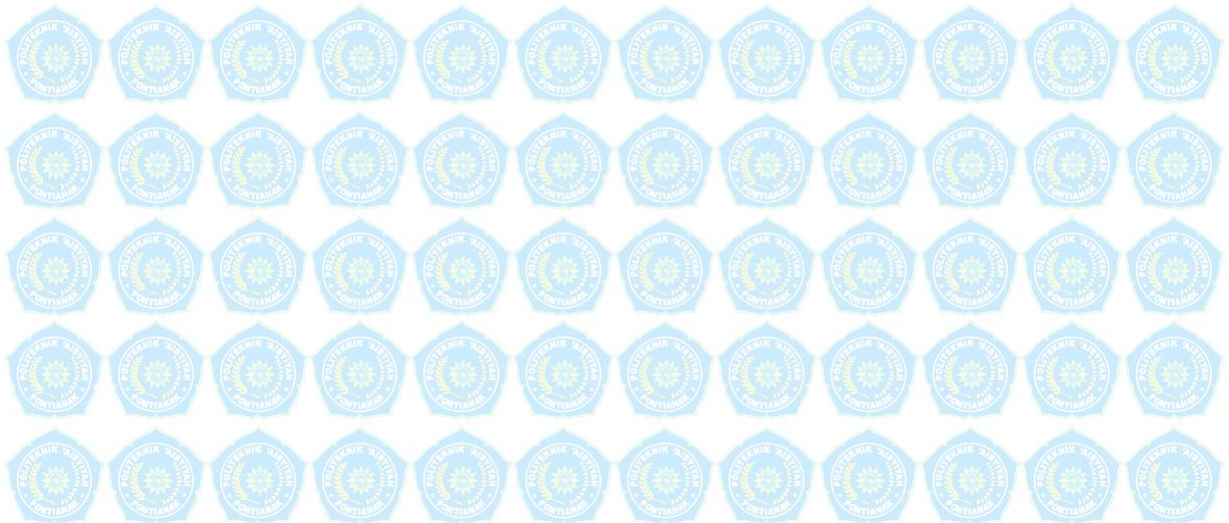
Gambar 2.2 Senam Hamil Posisi Sikap Merangkak22

Gambar 2.3 Senam Hamil Posisi Sekap Menungging23

Gambar 2.4 Senam Hamil Posisi Berbaring Terlentang23

Gambar 2.5 Senam Hamil Posisi Berbaring terlentang, pegang lutut.....24

Bagan 2.1 Teori tentang tingkat pengetahuan dari Sulastri (2012).....NPP.6171052/0000124



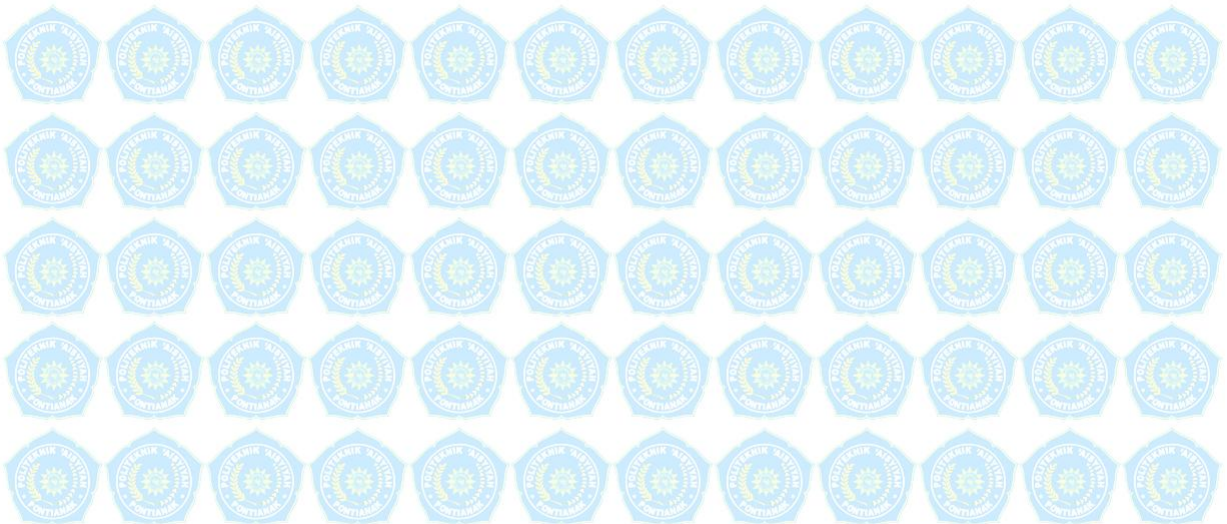
POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Time Schedule
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 4 Dokumentasi
- Lampiran 5 Lembar Bimbingan

PERPUSTAKAAN

NPP. 6171052A2000001



POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK