

## Lampiran 1

### LEMBAR PERMINTAAN MENJADI ASISTEN PENELITI

Kepada;

Yth Bapak/Ibu/Saudara/i

Dengan hormat,

Sebagai persyaratan proposal mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, saya akan melakukan penelitian tentang "**Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri**" untuk keperluan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk menjadi asisten peneliti dalam penelitian ini.

Demikian permohonan ini, atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Surakarta, 2019

Peneliti

(Alivia Ayu Kurniawati)

## Lampiran 2

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : .....

Umur : .....

dengan ini menyatakan, bahwa telah memberikan persetujuan untuk berpartisipasi sebagai asisten peneliti, pada penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang bernama Alivia Ayu Kurniawati dengan judul "**Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri**".

Saya mengetahui bahwa penelitian yang saya lakukan dengan peneliti bermanfaat besar terhadap tenaga kesehatan dan masyarakat umum.

Karangtengah, 2019

Asisten Peneliti

(.....)

### Lampiran 3

## PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Kepada

Yth. Keluarga Responden

Di Wilayah Kerja Puskesmas Eromoko I

Saya mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang bernama Alivia Ayu Kurniawati akan melakukan penelitian tentang “**Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri**”.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon ketersediaan Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian uji validitas dan reliabilitas ini yang bersifat sukarela dan tidak ada paksaan. Saya akan menjamin kerahasiaan jawaban yang diberikan dan hasilnya akan dipergunakan untuk penelitian.

Demikian surat permohonan ini saya buat, atas kesediaan dan bantuan serta kerjasama dari Ibu saya ucapkan banyak terima kasih.

Eromoko,

2019

Hormat saya

( Alivia Ayu Kurniawati)

**Lampiran 4**



**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN  
UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

Dengan menandatangani lembar ini saya:

Nama :

Umur :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan judul **“Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri”**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengetahuan, sikap dan praktik terkait aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri

Saya telah diberi tahu oleh peneliti, bahwa angket ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya.

Eromoko, 2019

Responden

.....

## Lampiran 5

### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Keluarga Responden

Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah

Saya mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang bernama Alivia Ayu Kurniawati akan melakukan penelitian tentang **“Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri”**.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon ketersediaan Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini yang bersifat sukarela dan tidak ada paksaan. Saya akan menjamin kerahasiaan jawaban yang diberikan dan hasilnya akan dipergunakan untuk penelitian.

Demikian surat permohonan ini saya buat, atas kesediaan dan bantuan serta kerjasama dari Ibu saya ucapkan banyak terima kasih.

Karangtengah, 2019

Hormat saya

( Alivia Ayu Kurniawati)

**Lampiran 6**



**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Dengan menandatangani lembar ini saya:

Nama :

Umur :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan judul **“Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri”**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengetahuan, sikap dan praktik terkait aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri

Saya telah diberi tahu oleh peneliti, bahwa angket ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya.

Karangtengah, 2019

Responden

.....

## Lampiran 7

### Pedoman Wawancara Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri

1. Apakah ibu mengetahui bahwa aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan kehamilan?
2. Siapakah yang memberikan informasi tentang aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan?
3. Apakah ibu melakukan aktivitas fisik pada saat hamil?
4. Bagaimana aktivitas fisik yang ibu lakukan dalam menjaga kesehatan kehamilan?
5. Apakah ibu melakukan aktivitas fisik ibu hamil secara rutin yaitu 1-3x/minggu?
6. Berapa lama ibu melakukan aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan?
7. Kapan waktu yang tepat ibu melakukan aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan?
8. Apakah ibu melakukan aktivitas fisik yang meningkatkan resiko jatuh sehingga dapat membahayakan kehamilan?

## Lampiran 8

### Kuisisioner Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri

#### A. Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas secara lengkap dan benar.
2. Isilah dengan cara memberikan tanda check (✓) pada kolom jawaban yang tersedia, apabila jawaban anda Ya atau Tidak.
3. Isilah dengan cara memberikan tanda check (✓) pada kolom jawaban yang tersedia, apabila jawaban anda SS (Sangat Setuju), S (Setuju), Tidak Setuju (TS).
4. Dalam memilih jawaban, anda cukup memilih satu jawaban setiap pertanyaan.
5. No. Responden akan diisi oleh peneliti.

#### B. Identitas Responden

No.Responden :  
Umur :  
Kehamilan/Paritas :  
Usia Kehamilan :  
Jumlah Anak :  
Umur Balita :  
Pendidikan Terakhir :  
Status Pernikahan :  
Pekerjaan :



1. Pengetahuan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Salah satu cara menjaga kesehatan kehamilan yaitu melakukan aktivitas fisik.		
2.	Aktivitas fisik ibu hamil yang dilakukan harus sesuai dengan kemampuan ibu.		
3.	Kegiatan membersihkan rumah seperti mengepel tidak bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil.		
4.	Aktivitas fisik yang cocok dengan ibu hamil yaitu hanya senam hamil saja.		
5.	Setiap ibu hamil akan melakukan aktivitas fisik baik ringan atau berat diawali dengan pemanasan terlebih dahulu.		
6.	Ibu hamil tidak diperbolehkan untuk mengangkat beban terlalu berlebihan.		
7.	Ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik seperti senam hamil dapat memperlancar proses persalinan dan mengurangi nyeri punggung.		
8.	Senam yoga adalah aktivitas yang diperbolehkan pada saat kehamilan yang berfungsi untuk mengurangi stres dan tekanan pada ibu hamil.		
9.	Jalan sehat tidak mempengaruhi kesehatan kehamilan.		
10	Jalan sehat adalah olahraga yang aman bagi ibu hamil		

Lanjutan Tabel Pengetahuan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
11.	Jalan sehat untuk ibu hamil dilakukan selama 2 bulan.		

2. Sikap Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan

No	Pertanyaan	SS	S	TS
1.	Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang mengeluarkan tenaga untuk pemeliharaan fisik, mental dan menjaga kebugaran.			
2.	Aktivitas fisik ibu hamil dilakukan secara rutin dapat mengurangi keluhan kehamilan seperti mual, muntah, nyeri punggung.			
3.	Ibu hamil dalam melakukan aktivitas fisik tidak perlu melakukan pemanasan dan peregangan.			
4.	Sebaiknya ibu hamil tetap melakukan aktivitas rumah tangga seperti menyapu, mengepel, menyetrika baju.			
5.	Setelah melakukan aktivitas rumah tangga, ibu hamil sebaiknya istirahat atau tidur siang minimal 1 jam.			
6.	Seharusnya ibu hamil melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti jalan sehat, senam hamil, berenang berguna untuk menjaga kesehatan kehamilan.			

Lanjutan Tabel Sikap Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan

No.	Pertanyaan	SS	S	TS
7.	Sebelum melakukan aktivitas fisik yang sesuai untuk ibu hamil hendaknya berkonsultasi dengan bidan atau dokter kandungan.			
8	Ibu sebaiknya hanya tidur dan tidak melakukan kegiatan daripada melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kehamilan.			
9.	Senam hamil sebaiknya dilakukan secara rutin minimal 1x - 3x/minggu selama kurang lebih 45 menit.			
10.	Jalan kaki yang dianjurkan untuk ibu hamil dengan 20 menit jalan lambat sebagai pemanasan dan 10 menit jalan cepat.			
11.	Aktivitas jalan kaki untuk ibu hamil hendaknya dilakukan di awal kehamilan saja.			

### 3. Praktik Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam Menjaga Kesehatan Kehamilan

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Sebelum melakukan aktivitas fisik ibu hamil, saya melakukan pemanasan dan peregangan terlebih dahulu.		
2.	Selama hamil, saya tidak melakukan aktivitas fisik dalam waktu 30-60 menit.		
3.	Sebelum melakukan aktivitas kehamilan, saya perlu berkonsultasi terlebih dahulu dengan bidan atau dokter kandungan.		
4.	Saya mulai melakukan senam hamil saat usia kehamilan 22 minggu (6 bulan).		
5.	Saat melakukan aktivitas senam hamil dipandu oleh instruktur terlatih.		
6.	Saya melakukan senam hamil 1x dalam seminggu.		
7.	Selama hamil, saya melakukan jalan sehat di pagi hari.		
8.	Sebelum melakukan aktivitas jalan sehat untuk ibu hamil, saya melakukan 20 menit pemanasan dan 10 menit jalan cepat.		
9.	Selama hamil, saya sering mengangkat beban berat ketika dipasar.		
10.	Selain melakukan aktivitas kehamilan seperti jalan sehat, senam hamil. Saya juga melakukan aktivitas rumah tangga seperti mengepel untuk menjaga kesehatan kehamilan.		

## Lampiran 9

### Foto Studi Pendahuluan



**Gambar 9.1.** Proses Wawancara Dengan Responden



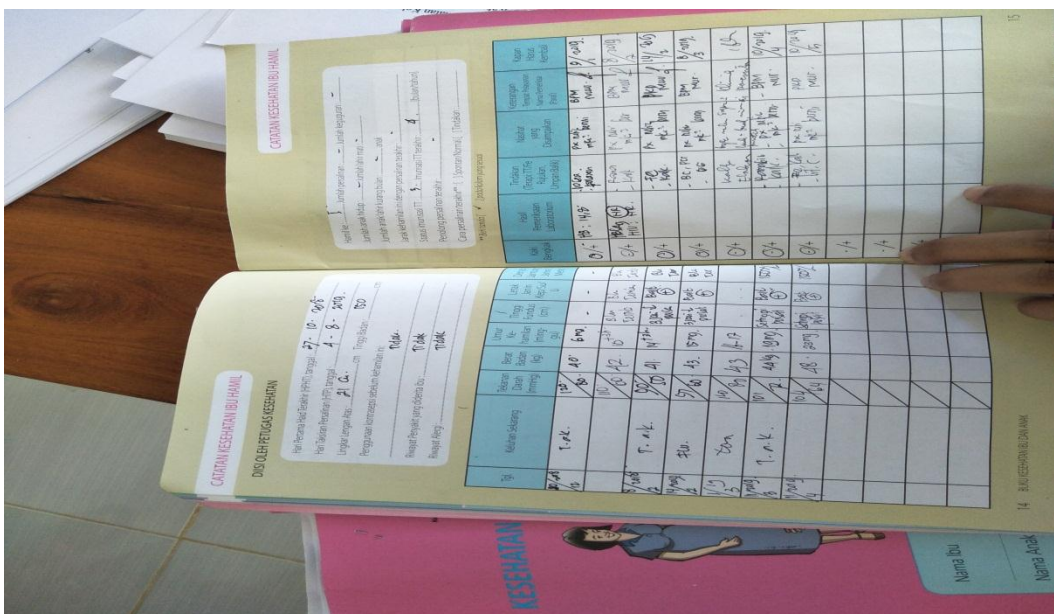
**Gambar 9.2.** Pemberian Pendidikan Kesehatan Sebelum Melakukan Wawancara

## Lampiran 10

### Foto Penelitian



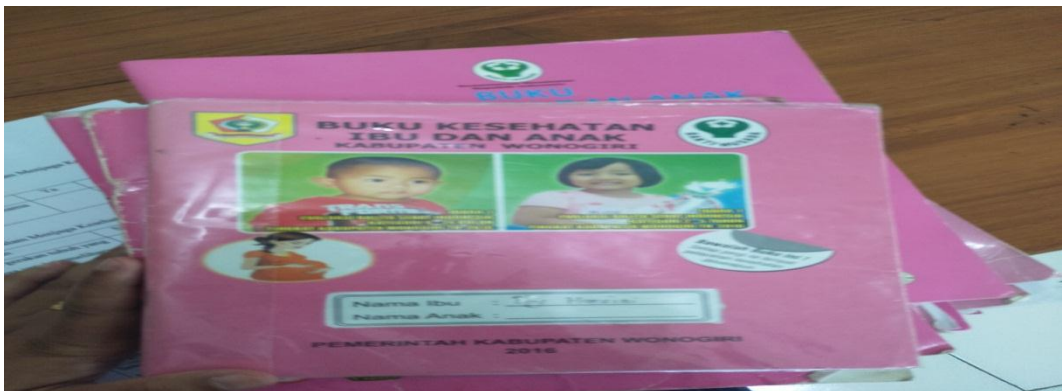
**Gambar 10.1.** Foto Menjelaskan Pentunjuk Pengisian Lembar Kuisisioner Di Desa Jeblogan



**Gambar 10.2.** Foto Buku KIA Responden Desa Jeblogan



**Gambar 10.3.** Foto Menjelaskan Petunjuk Pengisian Kuisisioner Di Desa Karangtengah



**Gambar 10.4.** Foto Buku KIA Responden Desa Karangtengah



**Gambar 10.5.** Foto Penelitian Bersama Bidan Desa Ngambarsari



**Gambar 10.6.** Pengisian Kuisisioner Di Desa Ngambarsari



**Gambar 10.7.** Foto Memberikan Penjelasan Tentang Kuisisioner Di Desa Purwoharjo





**Gambar 10.8.** Penelitian Bersama Bidan Desa Purwoharjo



**Gambar 10.9.** Foto Penelitian Di Desa Purwoharjo



**Gambar 10.10.** Wawancara Dengan Responden Di Desa Purwoharjo



**Gambar 10.11.** Proses Wawancara Dengan Responden



**Gambar 10.12.** Penelitian Di Desa Temboro



**Gambar 10.13.** Proses Pengisian Kuisisioner Oleh Responden