

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DI
NGEMPLAK, MOJOSONGO, SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta**



Oleh

METLEN PRASETYO BAYU AJI

B2015069

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2018

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DI
NGEMPLAK, MOJOSONGO, SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta**



Oleh

METLEN PRASETYO BAYU AJI

B2015069

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH
SURAKARTA**

2018

**PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
TRIMESTER II DI NGEMPLAK, MOJOSONGO,
SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiah Surakarta**

Oleh

METLEN PRASETYO BAYU AJI

B2015069

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
SURAKARTA**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan

judul :

PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DI NGEMPLAK, MOJOSONGO, SURAKARTA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada program studi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya di lingkungan STIKES Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 14 Agustus 2018

Metlen Prasetyo Bayu Aji

NIM B2015069

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES' Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda yang di bawah ini:

Nama : Metlen Prasetyo Bayu Aji

NIM : B2015069

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester II Di Desa Ngemplak, Mojosongo, Surakarta.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES' Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan STIKES' Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal : 14 Agustus 2018

Yang menyatakan

Metlen Prasetyo Bayu Aji

PERSETUJUAN PEMBIMBING

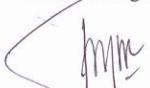
Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DI NGEMPLAK, MOJOSONGO, SURAKARTA

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar Proposal/sidang KTI
Program Studi DIII Keperawatan STIKES' Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 10 Agustus 2018

Pembimbing I



Mulyaningsih, S.Kep, Ns, M.Kep
NIDN : 0607047310

Pembimbing II



Dewi Kartika Sari, S.Kep, Ns.M.Kep
NIDN : 0617068001

Mengetahui

Kaprodi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep, Ns, M.Kep
NIDN : 0602058501

PERNYATAAN PENGESAHAN PENGUJI

KTI dengan judul :

PENERAPAN SENAM HAMIL UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DI NGEEMPLAK, MOJOSONGO, SURAKARTA

Telah diuji dan di syahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan

Program pendidikan Diploma Keperawatan di sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

'Aisyiyah Surakarta, pada

Surakarta, 14 Agustus 2018

Mengesahkan,

Penguji I Annisa Andriyani, M.Kep

NIDN : 0607117401



II Mulyaningsih, S.Kep, Ns, M.Kep

NIDN : 0007047310



III Dewi KartikaSari, S. Kep, Ns, M.Kep

NIDN : 0617068001



Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S. Kep, Ns, M.Kep

NIDN : 0602058501

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadir Allah SWT dan rahmat, karunia dan Hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Rasulullah Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester II”. Laporan ini diajukan dan disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini. Terwujudnya Karya Tulis Ilmiah tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Ibu Endah Sri Wahyuni, Ns, M.Kep selaku Kaprodi Study DIII Keperawatan Sekolah STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Ibu Annisa Andriyani, M.Kep selaku dosen penguji di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan saran, pemikiran, dan membimbing dengan cermat dan sabar dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Ibu Mulyaningsih, S.Kep, Ns, M.Kep dan Ibu Dewi Kartika Sari, S.Kep.Ns.M.Kep selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan, serta saran dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
5. Seluruh Dosen dan Staf Prodi DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas segala bantuan yang telah diberikan.
6. Ayahku Slamet Riyadi dan Ibukku Siti Mar’fiah yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, semangat, doa, merawat, memotivasi, dan membiayai sekolah sampai sarjana sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dan menyelesaikan pendidikan ini. Berikan restu dalam

setiap langkah penulis dan Ijinkan penulis menjadi anak yang berbakti kepada Ayah dan Ibu, serta mengangkat derajat Keluarga.

7. Adikku Endang F yang selalu menghibur saat penulis merasa ingin putus asa.
8. Budhe Suarmi orangtua ke 2, yang telah merawat, menjaga, memberi nasehat, serta doa.
9. Sahabat-sahabatku tersayang Reniningsih, Meyta, Linawati, Mentari, Anis, Nuraini, Dwi, Mitha, Anita yang telah menemani, membantu, memotivasi dalam menyusun sehingga Karya Tulis Iliah ini dapat terselesaikan.
10. Semua teman-teman seperjuangan mahasiswa DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta 2018 yang telah memberikan motivasi serta masukan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
11. Ny.L dan Ny.N yang telah bersedia menjadi responden, semoga selalu diberikan kesehatan.
12. Semua pihak yang terkait dimana penulis tidak dapat menyebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini, terima kasih sebelumnya.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan dan kelemahan baik dari segi bahasa, pengelolaan data maupun dalam penyusunannya, karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kepada pembaca untuk membrikan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi memperbaiki Karya Tulis Ilmiah ini. Harapan penulis Karya Tulis Ilmiah ini dapat membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Surakarta, 14 Agustus 2018

(Metlen Prasetyo Bayu Aji)

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN PERMASALAHAN	5
C. TUJUAN PENELITIAN	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. MANFAAT PENELITIAN	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KEHAMILAN	7
B. KECEMASAN	13
C. SENAM HAMIL	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. JENIS DAN RANCANGAN PENELITIAN	32
B. SUBYEK PENELITIAN	32
C. FOKUS STUDI	32
D. DEFINISI OPERASIONAL	32

E. TEMPAT DAN WAKTU PENGUMPULAN DATA.....	34
F. METODE PENGUMPULAN DATA.....	32
G. CARA PENGOLAHAN DATA.....	36
H. PENYAJIAN DATA.....	36
I. ETIKA PENELITIAN.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PERSEMBAHAN	
A. HASIL PENELITIAN.....	38
B. PEMBAHASAN.....	42
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN PENUTUP	
A. KESIMPULAN.....	48
B. SARAN.....	48
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Triguna Makanan.....	12
Gambar 2.2 Rentang Respon Ansietas.....	15

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Cakupan Kunjungan Ibu Hamil	2
Tabel 2.1 Tinggi Fundus Uteri Selama Kehamilan	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Tingkat Kecemasan Penerapan Senam Hamil	40
Tabel 4.2 Kecemasan rata-rata Sebelum Penerapan Senam Hamil	40
Tabel 4.3 Tingkat Kecemasan Srsudah Penerapan Senam Hamil	40
Tabel 4.4 Kecemasan rata-rata Sebelum Penerapan Senam Hamil	41
Tabel 4.5 Perbandingan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil sebelum dan Sesudah Penerapan Senam Hamil	41
Tabel 4.6 Rata-rata Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi Senam Hamil	42

DAFTAR SINGKATAN

BAB : Buang Air Besar

Dkk : Dan Kawan-kawan

Et al : dan lain-lain

Hb : Hemoglobin

KI : Kunjungan Pertama

K4 : Kunjungan Keempat

mmHg : Milimeter Hidrargyrum

PPNI : Perawat Perawat Nasional Indonesia

SMA : Sekolah Menengah Pertama

Tt : Tetanus Toksid

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Keterangan ijin pendahuluan

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian Kesbangpol

Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian Bappeda

Lampiran 6 Surat Keterangan Ijin Penelitian

Lampiran 7 Surat Keterangan Puskesmas SiBela

Lampiran 8 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 9 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)

Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 11 Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah Dosen Pembimbing 1

Lampiran 12 Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah Dosen Pembimbing 2

Lampiran 13 Daftar Hadir Responden

Lampiran 14 Lembar Observasi Responden

Lampiran 15 Lembar Quesioner HRS-A (*Hamilton Rating Scale For Anxiety*)

Lampiran 16 Dokumentasi

Lampiran 17 Surat Keterangan Menyelesaikan Penerapan

