

LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN SEBAGAI RESPONDEN

Saya adalah Mahasiswa Program DIII Kebidanan Universitas Bhakti Kecana Subang yang saat ini sedang melakukan penelitian tentang “Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil berdasarkan karakteristik ibu di Klinik Mitra Siaga Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang Tahun 2025”. Saya memohon kesediaan waktu saudara/i untuk mengisi kuesioner mengenai pengetahuan gizi pada ibu hamil. Saya akan merahasiakan seluruh informasi yang saudara/i berikan. Perlu saya informasikan bahwa keikutsertaan saudara/i dalam pengisian kuisisioner ini bersifat sukarela.

Inform Consent :

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat:

Saya telah membaca dan memahami penjelasan dari peneliti mengenai penelitian ini. Saya yakin bahwa peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan jawaban saya sebagai responden. Oleh karena itu, saya menyatakan secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini dan akan memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.

Subang, Juni 2025

Responden

.....

Lampiran 2 Lembar Kuisisioner

KUESIONER

A. Petunjuk

Dalam pertanyaan ini dimaksudkan untuk mengetahui “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil.” Kuesioner ini merupakan rangkaian penelitian, karena itu dengan penuh harapan kiranya ibu memberikan informasi yang dibutuhkan sebagaimana dalam daftar pertanyaan.

B. Identitas Responden

Tanggal :

Nama :

Umur :

Jumlah :
anak

Pekerjaan :

Pendidikan :

C. Tingkat Pengetahuan

Petunjuk Pengisian:

- a. Berilah tanda (✓) pada kolom BENAR yang menurut anda benar.
- b. Berilah tanda (✓) pada kolom SALAH yang menurut anda salah.

No	Pernyataan	Benar	Salah
Pengertian Senam Hamil			
1	Senam hamil adalah suatu gerakan yang ditujukan untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental menghadapi persalinan yang cepat, aman dan normal		
2	Senam hamil adalah latihan jasmani yang bertujuan untuk mengatur kontraksi (mules) ketika menghadapi persalinan		
3	Senam hamil adalah sesuatu bentuk latihan		

	guna memperkuat dan mempertahankan otot-otot dasar panggul		
4	Senam hamil merupakan salah satu pelayanan yang tidak ada di Rumah Sakit, Puskesmas, atau Klinik		
5	Ibu hamil tidak dapat berlatih mengatur teknik pernapasan melalui senam hamil.		
Tujuan Senam Hamil			
6	Senam hamil bertujuan untuk memperkuat otot-otot dinding perut.		
7	Senam hamil hanya bertujuan untuk melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan		
8	Salah satu tujuan melakukan senam hamil adalah tidak ada kepercayaan diri ibu bersalin untuk menghadapi persalinan		
9	Tujuan senam hamil tidak untuk kesehatan fisik ibu hamil, dan kondisi psikis ibu hamil		
10	Senam hamil bertujuan untuk mengatur letak janin agar ibu hamil tidak dapat menjalani persalinan dengan lancar		
Manfaat Senam Hamil			
11	Senam hamil bermanfaat untuk mengatasi keluhan nyeri di bokong pada ibu hamil		
12	Senam hamil bermanfaat bagi ibu dan bayi setelah melahirkan		
13	Dengan dilakukannya senam hamil bentuk tubuh ibu hamil tidak akan berubah		
14	Senam hamil tidak bermanfaat untuk menghindari kesulitan saat melahirkan		
15	Senam hamil tidak bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan		
Kontraindikasi Senam Hamil			
16	Wanita hamil dengan penyakit jantung tidak diperkenankan mengikuti senam hamil		
17	Wanita hamil yang kurang darah tidak boleh mengikuti senam hamil		
18	wanita yang mengandung bayi kembar tidak boleh mengikuti senam hamil		
19	Bagi ibu yang perokok tidak boleh mengikuti senam hamil		
20	senam hamil tidak dilakukan oleh ibu hamil dengan riwayat perdarahan pervaginam		
Syarat Melakukan Senam Hamil			
21	ruangan yang digunakan untuk senam hamil sebaiknya cukup luas		

22	Sebelum melaksanakan senam hamil, ibu hamil harus meminta nasehat dokter/bidan dan memeriksakan kesehatannya		
23	Senam hamil sebaiknya dilakukan setelah umur kehamilan lebih dari 22 minggu		
24	Senam hamil tidak dapat dilakukan di klinik		
25	Senam hamil tidak dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan ibu hamil		
Waktu Pelaksanaan Senam Hamil			
26	Jika timbul rasa nyeri senam hamil harus dihentikan		
27	Senam hamil dihentikan jika terjadi pembengkakan yang menyeluruh		
28	apabila ibu hamil mengalami kontraksi(mules) dengan jarak < 20 menit maka senam hamil harus dihentikan		
29	nafas pendek yang berlebihan tidak mengganggu aktivitas senam hamil		
30	kegiatan senam hamil tidak dihentikan ketika ibu merasakan aktivitas janin berkurang		

Kunci Jawaban

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. B | 2. B | 3. B | 4. S | 5. S | 6. B |
| 7. S | 8. S | 9. S | 10. S | 11. S | 12. B |
| 13. B | 14. S | 15. S | 16. B | 17. B | 18. B |
| 19. B | 20. B | 21. B | 22. B | 23. B | 24. S |
| 25. B | 26. B | 27. B | 28. B | 29. S | 30. S |

Lampiran 3 Lembar Rekapitulasi Penelitian

MASTER TABEL PENELITIAN

No Resp	Usia	Paritas	Pddk	Pekerjaan	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	JML	%	KATE GORI	
1	35	Multipara	PT	Bekerja	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	26	87	Baik	
2	36	Multipara	PT	Bekerja	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	28	93	Baik	
3	42	Multipara	SD	Tdk Kerja	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	13	43	Kurang
4	44	Grande	SMA	Tdk Kerja	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	20	67	Cukup	
5	34	Multipara	SMA	Bekerja	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	80	Baik	
6	41	Multipara	SD	Tdk Kerja	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	13	43	Kurang
7	35	Multipara	SMP	Tdk Kerja	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	18	60	Cukup
8	31	Primipara	SMA	Bekerja	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	25	83	Baik	
9	28	Primipara	SMP	Bekerja	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	21	70	Cukup
10	45	Grande	SD	Tdk Kerja	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	18	60	Cukup	
11	38	Multipara	SD	Tdk Kerja	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	21	70	Cukup	
12	48	Multipara	TS	Tdk Kerja	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	11	37	Kurang	
13	32	Primipara	SMP	Bekerja	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	14	47	Kurang	
14	25	Primipara	SMA	Bekerja	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	83	Baik	
15	26	Primipara	SMA	Bekerja	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	25	83	Baik	
16	27	Multipara	SMA	Tdk Kerja	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	21	70	Cukup	
17	23	Primipara	PT	Bekerja	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	24	80	Baik	
18	24	Primipara	PT	Bekerja	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	23	77	Baik	
19	19	Primipara	SMA	Tdk Kerja	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	17	57	Cukup	
20	20	Primipara	SMA	Bekerja	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	23	77	Baik	
21	30	Multipara	SMA	Bekerja	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	24	80	Baik	
22	34	Multipara	SMP	Tdk Kerja	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	18	60	Cukup
23	45	Grande	SD	Tdk Kerja	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	17	57	Cukup	

No Resp	Usia	Paritas	Pddk	Pekerjaan	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	JML	%	KATE GORI
24	44	Grande	PT	Bekerja	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	23	77	Baik
25	30	Multipara	SMA	Bekerja	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	23	77	Baik
26	33	Multipara	SMP	Bekerja	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	21	70	Cukup
27	32	Multipara	PT	Bekerja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	26	87	Baik
28	39	Multipara	TS	Bekerja	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	16	53	Kurang
29	24	Primipara	SMA	Tdk Kerja	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	20	67	Cukup
30	33	Multipara	PT	Tdk Kerja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	27	90	Baik

Lampiran 4 Hasil SPSS Penelitian

HASIL SPSS

Frequencies

Statistics

Pengetahuan

N	Valid	30
	Missing	0
Mean		2.30
Median		2.00

Pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	5	16.7	16.7	16.7
	Cukup	11	36.7	36.7	53.3
	Baik	14	46.7	46.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia * Pengetahuan	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
Paritas * Pengetahuan	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
Pendidikan * Pengetahuan	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
Pekerjaan * Pengetahuan	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

Usia * Pengetahuan Crosstabulation

			Pengetahuan			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
Usia	<20 tahun	Count	0	1	0	1
		% within Usia	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	20-35 tahun	Count	2	6	12	20
		% within Usia	10.0%	30.0%	60.0%	100.0%
	>35 tahun	Count	3	4	2	9
		% within Usia	33.3%	44.4%	22.2%	100.0%
Total	Count	5	11	14	30	
	% within Usia	16.7%	36.7%	46.7%	100.0%	

Paritas * Pengetahuan Crosstabulation

			Pengetahuan			
			Kurang	Cukup	Baik	Total
Paritas	Primipara	Count	1	3	6	10
		% within Paritas	10.0%	30.0%	60.0%	100.0%
	Multipara	Count	4	5	7	16
		% within Paritas	25.0%	31.3%	43.8%	100.0%
	Grandemultipara	Count	0	3	1	4
		% within Paritas	0.0%	75.0%	25.0%	100.0%
Total	Count	5	11	14	30	
	% within Paritas	16.7%	36.7%	46.7%	100.0%	

Pendidikan * Pengetahuan Crosstabulation

			Pengetahuan			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
Pendidikan	Tidak Sekolah	Count	2	0	0	2
		% within Pendidikan	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
	SD	Count	2	3	0	5
		% within Pendidikan	40.0%	60.0%	0.0%	100.0%
	SMP-SMA	Count	1	8	7	16
		% within Pendidikan	6.3%	50.0%	43.8%	100.0%
	PT	Count	0	0	7	7
		% within Pendidikan	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Total	Count	5	11	14	30	
	% within Pendidikan	16.7%	36.7%	46.7%	100.0%	

Pekerjaan * Pengetahuan Crosstabulation

			Pengetahuan			
			Kurang	Cukup	Baik	Total
Pekerjaan	Tidak Bekerja	Count	3	9	1	13
		% within Pekerjaan	23.1%	69.2%	7.7%	100.0%
	Bekerja	Count	2	2	13	17
		% within Pekerjaan	11.8%	11.8%	76.5%	100.0%
Total		Count	5	11	14	30
		% within Pekerjaan	16.7%	36.7%	46.7%	100.0%

Lampiran 5 Lembar Bimbingan



UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA

Jl. Soekarno Hatta No.754, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat 40614
Website : www.bku.ac.id/ e-Mail : sekretariat@bku.ac.id / Telepon : 022 7830 760

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal : Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Berdasarkan Karakteristik Ibu di Klinik Mitra Siaga Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang Tahun 2025

Sesi / Bahasan : ke-1 / -

Mahasiswa : 221FI06031 - DELIA NURDINI **Pembimbing** : 0411068603 - Bdn FATMAWATI KARIM, M.Tr.Keb

Pembimbing

Minggu, 22 Juni 2025, 20:06:09

Lengkapi pembahasan lebih detail

Sesi / Bahasan : ke-1 / -

Mahasiswa : 221FI06031 - DELIA NURDINI **Pembimbing** : 0412089001 - Mela Mustika Sari, M.Tr.Keb., SST., M.Tr.Keb.

Rabu, 18 Juni 2025, 12:09:41

mohon di kaji kembali hasil analisi tabelnya

Sesi / Bahasan : ke-2 / -

Mahasiswa : 221FI06031 - DELIA NURDINI **Pembimbing** : 0412089001 - Mela Mustika Sari, M.Tr.Keb., SST., M.Tr.Keb.

Senin, 30 Juni 2025, 11:20:50

silahkan lanjut untuk membuat draf sesuai dengan panduan LTA nya

Sesi / Bahasan : ke-2 / -

Mahasiswa : 221FI06031 - DELIA NURDINI **Pembimbing** : 0411068603 - Bdn FATMAWATI KARIM, M.Tr.Keb

Selasa, 8 Juli 2025, 08:42:35

Tambahkan dan lengkapi data tabel dan pembahasan

Sesi / Bahasan : ke-3 / -

Mahasiswa : 221FI06031 - DELIA NURDINI **Pembimbing** : 0411068603 - Bdn FATMAWATI KARIM, M.Tr.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-3 / -

Mahasiswa : 221FI06031 - DELIA NURDINI **Pembimbing** : 0412089001 - Mela Mustika Sari, M.Tr.Keb., SST., M.Tr.Keb.

Senin, 14 Juli 2025, 18:53:47

silahkan Draft LTA

Sesi / Bahasan : ke-4 / -

Mahasiswa : 221FI06031 - DELIA NURDINI **Pembimbing** : 0411068603 - Bdn FATMAWATI KARIM, M.Tr.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-4 / -

Mahasiswa : 221FI06031 - DELIA NURDINI **Pembimbing** : 0412089001 - Mela Mustika Sari, M.Tr.Keb., SST., M.Tr.Keb.

Tidak ada data percakapan

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 7 Biodata Penulis**BIODATA PENELITIAN**

Nama : Delia Nurdini
NIM : 221FI06031
Tempat tanggal lahir : Subang, 26 Juni 2004
Alamat : Kp. Tanjung Ari, Rt 001/Rw 001, Desa Summersari,
Kecamatan Pagaden, Kabupaten Subang

Riwayat Pendidikan :

SDN Summersari	2010-2016
SMPN 1 Binong	2016-2019
SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang	2019-2022
D-III Kebidanan UBK Subang	2022-2025