

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran 1

SURAT IZIN PENGAJUAN PENELITIAN



UNISA
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG

FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI (FKesT)
PROGRAM STUDI
DIPLOMA TIGA KEBIDANAN

Jl. Kol. H. Burlian – Lr. M. Husin KM. 7,5 No. 907 Kota Palembang, Kode Pos 30152, Telp (0711) 417135
Email: kebidanand3@unisa-palembang.ac.id

Palembang, 22 September 2025 M
29 Rabiul Awal 1447 H

Nomor : 09 /FKesT-D3Keb/E-11/IX/2025
Penihal : Izin Studi Pendahuluan dan Izin Penelitian

Kepada Yth
PMP Sumartini
Di
Palembang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Ba'da salam, Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Rahman dan Rahim atas limpahan rahmat kita sehingga kita dapat melaksanakan segala aktivitas kita. Amin.

Sehubungan dengan proses kegiatan Metodologi Penelitian mahasiswa Tingkat III Semester V Prodi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan dan Teknologi Universitas 'Aisyiyah Palembang Tahun Akademik 2025-2026, maka dengan ini kami mohon izin mahasiswa untuk melakukan pengambilan data studi pendahuluan dan melakukan penelitian.

Nama Mahasiswa : Khoirunnis-mah
NIM : 21590102009
Waktu : September – Desember 2025
Judul Penelitian : Pengaruh edukasi menggunakan media leaflet tentang seram hamil terhadap tingkat Pengawasan Ibu hamil

Demikianlah surat permohonan ini kami ajukan, atas izin dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.

Nasrun Minnallahi Wa Fathun Qorib
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ka. Prodi D III Kebidanan

Bdn Sri Handayani, S.Tr.Keb, SKM, M.Si, M.Kes
NIK. 2010.05.031

Lampiran 2

SURAT IZIN PENELITIAN

PRAKTIK MANDIRI BIDAN SUMARTINI

Komp. Pulo Gadung Blok F Km.9 Palembang

Kelurahan Karya Baru Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang

TELP 085377764690

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pemimpin Praktik Mandiri Sumartini dengan ini menerangkan:

Nama : Khoirunnikmah

Nim : 231540102009

Institusi : Universitas Aisyiyah Palembang

Judul : Pengaruh edukasi dengan menggunakan media liflet tentang senam hamil terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil

Nama tersebut memang benar mengambil penelitian di Bidan Praktik Mandiri Sumartini Palembang dalam rangka menyusun Proposal dan Karya Tulis Ilmiah dari bulan September 2025 sampai dengan Oktober 2025.

Demikian surat keterangan ini agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Oktober 2025



Lampiran 3

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Kepada Yth.

Calon responden penelitian

Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama : Khoirunnikmah

NIM : 231540102009

Status : Mahasiswa Universitas Aisyiyah Palembang Prodi DIII
Kebidanan

Judul : Pengaruh edukasi menggunakan media leaflet tentang
senam hami terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil di PMB
Sumartini Palembang Tahun 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi dengan menggunakan media leaflet tentang senam hami terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil di Bidan Praktik Mandiri Sumartini Palembang oleh Mahasiswi DIII Kebidanan Universitas Aisyiyah Palembang. Prosedur penelitian ini tidak akan menimbulkan risiko atau kerugian pada responden. Bersama ini saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi responden dalam penelitian yang saya lakukan. Prosedur penelitian ini cukup mengisi lembar observasi yang berhubungan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan. Adapun identitas dan hasil isian observasi anda akan kami jaga kerahasiaannya

Palembang, september 2025

Peneliti

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(informed consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah,

Nama :

Umur :

Saya telah menyetujui menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswi Universitas Aisyiyah Palembang Tahun 2025

Nama : Khoirunnikmah

NIM : 231540102009

Status : Mahasiswi Universitas Aisyiyah Palembang Prodi DIII
Kebidanan

Judul : Pengaruh edukasi dengan menggunakan media leaflet
tentang senam hamil terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil

Setelah mendapat penjelasan mengenai maksud dan tujuan menjadi responden, dengan ini menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa saya akan sukarela menjadi responden dalam penelitian ini, saya buat dengan sebenarnya dan penuh kesadaran tanpa paksaan. Tetapi apabila saya tidak berkenan, peneliti akan menghentikan pengumpulan data ini dan saya berhak mengundurkan diri.

Responden

Pelembang, September 2025

Peneliti

()

()

**LEMBAR KUESIONER PRE-TES DAN POST-TES
PENGARUH EDUKASI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA
LEAFLET TENTANG SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN IBU HAMIL DI PMB SUMARTINI
PALEMBANG TAHUN
2025**

A. Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Berilah tanda (√) pada kolom BENAR yang menurut anda benar.
2. Berilah tanda (√) pada kolom SALAH yang menurut anda salah.
3. Tanggal :

B. Data Umum

a. Nama :

b. Umur

☐ (20-35 Tahun) ☐ (>35 Tahun)

c. Paritas : 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10

d. Pendidikan Terakhir

☐ SD/MI

☐ SMA/MA/SMK

☐ SMP/MTS

☐ perguruan Tinggi

C. Pengetahuan

Berilah tanda centang (√) pada jawaban yang benar

No	Pertanyaan	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 spontan		
2.	Senam hamil adalah latihan jasmani yang bertujuan untuk mengatur kontraksi 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		
Tujuan senam hamil			
5.	Senam hamil bertujuan untuk memperkuat otot-otot dinding perut.		
6.	Senam hamil hanya bertujuan untuk melenturkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan		
7.	Salah satu tujuan melakukan senam hamil adalah tidak ada kepercayaan diri ibu bersalin untuk menghadapi persalinan		
8.	Tujuan senam hamil tidak untuk kesehatan fisik ibu hamil, dan kondisi psikis ibu hamil		
Manfaat senam hamil			
9.	Senam hamil bermanfaat untuk mengatasi keluhan nyeri di bokong pada ibu hamil		
10.	Perubahan bentuk tubuh selama hamil tidak dapat mengurangi dengan mengikuti senam hamil		
11.	Senam hamil tidak bermanfaat untuk menghindari kesulitan saat melahirkan		
12.	Senam hamil tidak bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit saat persalinan		
Syarat senam hamil			
13.	Ruangan yang digunakan untuk senam hamil sebaiknya cukup luas		
14.	Sebelum melaksanakan senam hamil, ibu hamil harus meminta nasehat dokter/bidan dan memeriksakan kesehatannya		
15.	Senam hamil sebaiknya dilakukan setelah umur kehamilan lebih dari 22 minggu		
16.	Senam hamil tidak dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan ibu hamil		
waktu pelaksanaan senam hamil			

17.	Jika timbul rasa nyeri senam hamil harus dihentikan		
18.	Senam hamil dihentikan jika terjadi pembengkakan yang menyeluruh		
19.	Apabila ibu hamil mengalami kontraksi dengan jarak < 20 menit maka senam hamil harus dihentikan		
20.	Nafas pendek yang berlebihan tidak mengganggu aktivitas senam hamil		

Sumber : (Sri Utami, 2020)

Lampiran 6

KUNCI JAWABAN

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. BENAR | 12. SALAH |
| 2. BENAR | 13. BENAR |
| 3. BENAR | 14. BENAR |
| 4. BENAR | 15. BENAR |
| 5. SALAH | 16. BENAR |
| 6. SALAH | 17. BENAR |
| 7. SALAH | 18. BENAR |
| 8. SALAH | 19. BENAR |
| 9. SALAH | 20. SALAH |
| 10. BENAR | |
| 11. SALAH | |

Lampiran 7

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
TENTANG SENAM HAMIL

Pengertian	Senam hamil merupakan salah satu indikator bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, pencegahan komplikasi, dan masalah kesehatan maternal neonatal, tindakan tersebut dapat dilakukan secara mandiri, kolaborasi, dan edukasi. Senam hamil memiliki efek positif pada peningkatan kemampuan biomotorik otot yang dilatih
Tujuan	a. Meningkatkan kebugaran ibu hamil b. Memperkuat otot panggul untuk persalinan c. Melatih pernapasan dan relaksasi d. Mengurangi keluhan kehamilan (nyeri punggung, kram, bengkak) e. Membantu posisi janin menjadi lebih optimal f. Mempersiapkan fisik dan mental ibu menghadapi persalinan
Persiapan tempat dan alat	Ruangan dan karpet
Prosedur	a. Persiapan diri Duduk b. Penatalaksanaan 1. Latihan nafas dalam Dimulai dengan posisi kaki dilipat, dan kedua tangan diletakkan diatas kedua paha. Sambil menarik nafas, dan menjatuhkannya secara perlahan. Lakukan sebanyak 4-8 kali.



2. Duduk dengan berbaring kedua kaki dan kedua tangan dikedua sisi luar badan. Lalu dorongkan kaki ke depan, dan menariknya ke belakang. Lakukan sebanyak 4-8 kali.
3. Lalu dengan posisi yang sama lakukan gerakan memutar kaki dari arah luar ke dalam, lakukan sebanyak 4-8 kali.
4. Gerakan duduk bersila
Melakukan gerakan dengan merundungkan kepala disertai posisi bungkuk lalu tegak dan mengangkat kepala. Lakukan sebanyak 4-8 kali.



5. Duduk dengan cara saya luruskan kedua kaki dan tangan sebelah kanan sisi badan sebelah kiri, lalu berbaring secara per;ahan. Selanjutnya tekuk kedua kaki kita dan lakukan gerkan mengangkat bokong dan menahannya sebentar. Lakukan gerakan ini 4-8 kali, kemudia luruskan kaki.



6. Selanjutnya kita ubah posisi seperti berjalan, dengan cara duduk menyamping dahulu baru kita keposisi bersiap. Kemudia mengangkat kepala sambil menarik nafas, dan menundukkan kepala sambil membuang nafas. Lakukan hitungan 4-8 kali.



7. Selanjutnya sengan posisi kembali berbaring, lalu angkat miring ke kanan lalu gerakkan menjatuhkannya ke sisi kanan dan kiri, lakukan gerakan ini 4-8 kali. Selanjutnya ayunan sebelah kiri dengan gerakan yang sama. Kemdia luruskan kedua kaki.



8. Selanjutnya ke posisi miring sebelah kanan dengan pendinginan bagian kiri dan pendinginan sebelah kanan lurus dan lengan bagian kanan digunakan untuk mengganjal kepala. Lakukan dengan hitungan 4-8 kali. Lakukan hal yang sama pada posisi sebelahnya.



Lampiran 8

DOKUMENTASI



Gambar 1 dan 2. Penyuluhan ibu kepada
Ibu hamil



Gambar 3 dan 4. Penyuluhan ibu kepada
Ibu hamil

MASTER TABEL

PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA LEAFLET TENTANG SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT

PENGETAHUAN IBU HAMIL DI TPMB SUMARTINI PALEMBANG TAHUN 2025

Pre-test

Kode Responden	Kode Umur	Pertanyaan Pengetahuan																				Score
		Kode P1	Kode P2	Kode P3	Kode P4	Kode P5	Kode P6	Kode P7	Kode P8	Kode P9	Kode P10	Kode P11	Kode P12	Kode P13	Kode P14	Kode P15	Kode P16	Kode P17	Kode P18	Kode P19	Kode P20	
1	20	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	50
2	25	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	75
3	23	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40
4	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	90
5	27	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	95
6	29	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	85
7	23	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	45
8	24	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	65
9	20	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	70
10	21	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	55
11	30	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	30
12	31	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	25
13	28	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	20
14	33	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
15	32	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	45
16	21	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	55
17	31	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	60
18	23	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	30
19	25	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	35

20	24	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	40
21	25	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	30
22	26	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	25
23	28	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	40
24	28	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	45
25	30	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	20
26	20	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	30
27	31	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
28	27	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	80
29	27	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	85
30	30	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	60

Keterangan

1. Baik 76% - 100%
2. Cukup 56% - 75%
3. Kurang <56%

Pertanyaan

0 = salah

1 = benar

Post-test

[illegible]

26	20	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	90
27	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	85
28	27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
29	27	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	90
30	30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100

Keterangan

1. Baik 76% - 100%
2. Cukup 56% - 75%
3. Kurang <56%

Pertanyaan

0 = salah

1 = benar

Responden	Nilai	
	Pre-test	Post-test
1	50	100
2	75	90
3	40	100
4	90	100
5	95	100
6	85	95
7	45	90
8	65	85
9	70	100
10	55	100
11	30	100
12	25	100
13	20	100
14	15	85
15	45	100
16	55	90
17	60	95
18	30	100
19	35	80
20	40	90
21	30	100
22	25	90
23	40	100
24	45	100
25	20	90
26	30	90
27	25	85
28	80	100
29	85	90
30	60	100

HASIL SPSS

A. ANALISA UNIVARIAT

Pengetahuan

Statistics

Pengetahuan ibu sebelum

Diberikan edukasi

Statistics

sebelum

N	Valid	30
	Missing	0

Pengetahuan ibu sebelum diberikan edukasi

		sebelum		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Baik	5	16.7	16.7	16.7
	cukup	7	23.3	23.3	40.0
	kurang	18	60.0	60.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Statistics

Pengetahuan ibu setelah

Diberikan edukasi

Statistics

sesudah

N	Valid	30
	Missing	0

Pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi

		sesudah			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Baik	30	100.0	100.0	100.0

B. ANALISA BIVARIAT PENGETAHUAN

NPar Tests

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pengetahuan Ibu sebelum diberikan edukasi	30	2.30	.794	1	3
Pengetahuan Ibu setelah diberikan edukasi	30	1.33	.479	1	2

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tingkat pengetahuan sesudah edukasi senam hamil - Tingkat pengetahuan sebelum edukasi senam hamil	Negative Ranks	25 ^a	13.00	325.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	5 ^c		
	Total	30		

- a. Tingkat pengetahuan sesudah edukasi senam hamil < Tingkat pengetahuan sebelum edukasi senam hamil
- b. Tingkat pengetahuan sesudah edukasi senam hamil > Tingkat pengetahuan sebelum edukasi senam hamil
- c. Tingkat pengetahuan sesudah edukasi senam hamil = Tingkat pengetahuan sebelum edukasi senam hamil

Test Statistics^a

Tingkat
pengetahuan
sesudah edukasi
senam hamil -
Tingkat
pengetahuan
sebelum edukasi
senam hamil

Z	-4.667 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 9

LEMBAR BIMBINGAN



LEMBAR BIMBINGAN
KARYA TULIS ILMIAH
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG
TAHUN 2025

Nama Mahasiswa : Khoirunnikmah

NIM : 231540102009

Dosen Pembimbing I : Neni Riyanti, SKM.M.Kes

Judul : "Pengaruh edukasi dengan menggunakan media leaflet tentang senam hamil terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil".

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Saran dan Masukan	Paraf
1	18-11-2025			af
2	19-11-2025			af
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				



LEMBAR BIMBINGAN
KARYA TULIS ILMIAH
PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG
TAHUN 2025

Nama Mahasiswa : Khoirunnikmah

NIM : 231540102009

Dosen Pembimbing 2 : Ns. Miming Oxyandi, S.Kep,M.Kes,M.Kep,Ph.D

Judul : "Pengaruh edukasi dengan menggunakan media leaflet tentang senam hamil terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil".

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Saran dan Masukan	Paraf
1	6 - 11 - 25			
2	7 - 11 - 25			
3	8 - 11 - 25			
4	9 - 11 - 25			
5	10 - 11 - 25			
6	11 - 11 - 25			
7	12 - 11 - 25			
8	13 - 11 - 25			
9	14 - 11 - 25			
10	15 - 11 - 25			
11	17 - 11 - 25			
12	18 - 11 - 25			
13	19 - 11 - 25		Acc	
14				