

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI PUSKESMAS DAHLIA KECAMATAN  
MARISO KOTA MAKASSAR  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan rogram Studi Kebidanan (S-1)

Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



**Disusun oleh :**

**EKA CITRA**

**NPM 212207131**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1) FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI**  
**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN**  
**IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS DAHLIA**  
**KECAMATAN MARISO KOTA MAKASSAR**  
**TAHUN 2023**

Diajukan oleh:


**EKA CITRA**


212207131

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai  
Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan  
Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
Mengesahkan: Agustus 2023

Penguji

Pembimbing

  
Tyas Ning Yuni, A. S.ST., M.Kes

  
Dian Puspitasari, S. ST., M.Keb

NIDN 05-1006-8501

NIDN 06-0406-8201

Keprodi,

  
Budi Rahayu, S.ST., M.Keb

NPP 2010-13-0044

### PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Eka Citra

Npm : 212207131

Program Studi : Kebidanan (S1)

Judul Skripsi :Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar Tahun 2023

Menyatakan bahwa hasil penelitian yang berjudul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarism*. Semua referensi dan sumber terkait yang di acu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian terhadap Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini di buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik

Yogyakarta, 24 Agustus 2023



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas segala nikmat dan rahmat-Nya Tuhan yang maha pengasih dan penyayang Allah SWT karena dengan izin dan ku asanyalah penulis masih bisa diberikan kesehatan, panjang umur serta kemudahan yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS DAHLIA KECAMATAN MARISO KOTA MAKSSAR TAHUN 2023”**. Hal ini untuk memenuhi sebagian persyaratan menyelesaikan pendidikan S1 Kebidanan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta sehingga dengan ini dapat menjadi pengetahuan dan keterampilan yang dapat dimanfaatkan dalam penerapan kehidupan baik kuliah maupun lingkungan kerja setelahnya.

Selama penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, dukungan, nasehat dan bimbingan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sebesar- besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. rer.nat.apr. Triana Hertiani, S.Si., M.Si, selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Ibu Ida Nursanti, S.Kep.,Ns.,MPH, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Ibu Budi Rahayu, S.ST., M.Keb, selaku Kaprodi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Dian Puspitasari, S.ST.,M.Keb, selaku pembimbing yang banyak memberikan arahan, bimbingan dan petunjuknya dalam penyusunan Skripsi.
5. Ibu Tyas Ning Yuni A, S.S., M.Kes dosen penguji skripsi
6. Kepada Kepala Puskesmas Dahlia Kota Makassar Ibu dr Nurhayati Ingratubun yang telah memberikan izin bagi saya melakukan pengambilan data hingga penyelesaian penelitian
7. Kepada kedua Orang tua ibu dan ayah yang senantiasa mendoakan dan mendukung penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini

8. Kepada teman-teman seperjuangan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan dukungan

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi yang penulis buat masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan-kekurangan yang penulis harapkan akan mendapat kritik dan saran yang membangun sehingga akan tercipta skripsi yang lebih baik di kemudian hari.

Akhir kata, semoga Allah SWT melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini serta bisa memberikan manfaat bagi para pembaca.

Makassar, 24 Agustus 2023

Eka Citra

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan Masalah .....	3
C.Tujuan penelitian.....	4
D.Manfaat Penyusunan Skripsi .....	4
E.Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
A.Kehamilan .....	1
B.Kecemasan .....	16
C.Senam Hamil.....	23
D.Kerangka Teori .....	28
E.Kerangka Konsep .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A.Desain penelitian.....	30
B.Lokasi dan Waktu .....	30
C.Definisi Operaional .....	31
D.Pupulasi dan sampel.....	31
E.Variabel Penelitian .....	33

F. Alat dan bahan .....	33
G. Pelaksanaan penelitian .....	35
H. Metode pengolahan dan analisis data .....	37
I. Etika Penelitian .....	38
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
A. Hasil .....	40
B. Pembahasan .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Dahlia .....	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah dilakukan senam hamil .....	38
Tabel 4.3 kecemasan ibu hamil trimester III Pretest dan Posttest.....	39

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YAN  
YOGYAKARTA



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	28
Gambar 3.1 Rancangan Quasy Eksperimen.....	29

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informed Consent.....	54
Lampiran 2 Jadwal Pelaksanaan Senam Hamil .....	55
Lampiran 3 SOAP Senam Hamil .....	56
Lampiran 4 Lembar Kuisisioner .....	59
Lampiran 5 Lembar Bimbingan .....	64
Lampiran 6 Hasil SPSS .....	65
Lampiran 7 Surat Keterangan Etik.....	71
Lampiran 8 Surat Izin Meneliti Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta .	72
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Dari PTSP .....	73
Lampiran 10 surat izin meneliti dari penanaman modal.....	74
Lampiran Surat Izin Meneliti Dari Dinas Kesehatan .....	75
Lampiran 12 Hasil Plagiasi Proposal .....	76
Lampiran ke 13 Senam Hari 1 .....	77
Lampiran 14 Senam Hari Ke 2 .....	78
Lampiran 15 Senam hari Ke 3 .....	79
Lampiran 16 Hasil Turnitin Skripsi .....	80