

*SKRIPSI*

*LITERATURE REVIEW*

**HUBUNGAN PENGETAHUAN SENAM HAMIL DENGAN  
PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL**



Oleh :

**KHARISMA CHANDENI AL AMIN**

**20631952**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2022**

**LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN PENGETAHUAN SENAM  
HAMIL DENGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU  
HAMIL**

Disusun untuk memperoleh gelar S.Kep  
pada Program Studi Strata 1 (S-1) Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

**KHARISMA CHANDENI AL AMIN**

**20631952**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2022**

## SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa *literatur review* ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain, jika terdapat karya orang lain saya akan mencantumkan sumber yang jelas.

Ponorogo, 05 Juli 2022

Yang Menyatakan

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular revenue stamp. The stamp is purple and red, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL' and '3000'. A unique alphanumeric code 'B5C74AJX922040557' is printed at the bottom of the stamp.

Kharisma Chandeni Al amin  
20631952

**LEMBAR PENGESAHAN**

**LITERATURE RIVIEW: HUBUNGAN PENGETAHUAN SENAM HAMIL  
DENGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER II DAN III**

Kharisma Chandeni Al amin

Nim: 20631952

Literature Riview ini telah disetujui pada tanggal

.....

Oleh:

Pembimbing I



**Hery Ernawati, S.Kep.Ns.,M.Kep**

NIDN. 0711117901

Pembimbing II



**Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ns., M.Kes**

NIDN. 0711196801

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

**Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes**

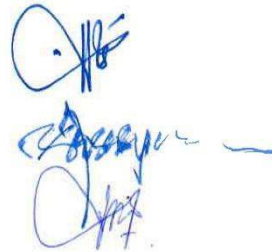
NIDN. 0715127903

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi *Literature review* ini telah di uji dan dinilai oleh panitia penguji pada pada Program Alih Jenjang S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada Tanggal....

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Metti Verawati, S.Kep.Ns.,M.Kes  
Anggota : 1. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes  
2. Hery Ernawati, S.Kep.Ns.,M.Kep



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes

NIDN 0715127903

## ABSTRAK

### **LITERATURE RIVIEW: HUBUNGAN PENGETAHUAN SENAM HAMIL DENGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL**

*Literature riview – studi*

By: Kharisma Chandeni Al amin

Pengetahuan senam hamil sangat penting bagi ibu hamil untuk memperlancar proses persalinan. Senam hamil penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 22 minggu keatas dikarenakan kehamilan semakin membesar dan merasa tidak nyaman. Ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi salah satunya dengan mengikuti senam hamil sebab dapat mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan memperlancar proses persalinan. *Literature riview* ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan pengetahuan senam hamil dengan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil berdasarkan pada hasil analisa artikel-artikel yang telah ditentukan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *literature riview*. *Literature riview* merupakan sebuah penelitian dengan mengkaji dan meninjau secara kritis terhadap suatu informasi dan pengetahuan dari suatu literatur (jurnal, artikel, atau buku). Pencarian literatur menggunakan strategi PICOS dan kata kunci : Pengetahuan, Pelaksanaan, Senam Hamil. Database yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *google scholar*, *academia* dan *garuda*.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada 7 artikel jurnal senam hamil yang telah ditentukan, diketahui bahwa pengetahuan dan pelaksanaan ada hubungan yang cukup erat. pengetahuan ibu hamil mempengaruhi pelaksanaan senam hamil.

Kesimpulan dari *literature riview* ini yaitu semakin baik pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya pengetahuan tentang senam hamil akan mempengaruhi perilaku ibu agar mau melakukan senam hamil. Senam hamil dipengaruhi oleh usia, Pendidikan dan lingkungan. Peneliti menyarankan kepada petugas kesehatan agar memberikan penyuluhan tentang senam hamil dan menyiapkan tempat untuk kegiatan senam hamil bagi ibu hamil.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Pelaksanaan, Senam Hamil

## ABSTRACT

### LITERATURE RIVIEW: CORRELATION OF KNOWLEDGE OF PREGNANCY EXERCISE WITH THE IMPLEMENTATION OF PREGNANT EXERCISE IN PREGNANT WOMEN

*Literature riview – study*

By: Kharisma Chandeni Al amin

Knowledge of pregnancy exercise is very important for pregnant women to facilitate the delivery process. Pregnancy exercise is important for pregnant women after the pregnancy reaches 22 weeks and above because the pregnancy is getting bigger and feels uncomfortable. One of these discomforts can be overcome by participating in pregnancy exercise because it can reduce discomfort during pregnancy and facilitate the delivery process. This literature review aims to explain the relationship between knowledge of pregnancy exercise and the implementation of pregnancy exercise in pregnant women in the second and third trimesters based on the results of the analysis of articles that have been determined. This literature review aims to explain the relationship between knowledge of pregnancy exercise and the implementation of pregnancy exercise in pregnant women based on the results of the analysis of articles that have been determined.

The method used in this research is literature review. Literature review is a study by reviewing and critically reviewing information and knowledge from a literature (journal, article, or book). Literature search using the PICOS strategy and keywords: Knowledge, Implementation, Pregnancy Exercise. The databases used in this research are Google Scholar, Academia and Garuda.

Based on the results of the analysis conducted on 7 articles in the journal of pregnancy exercise that have been determined, it is known that there is a close relationship between knowledge and practice. Knowledge of pregnant women affects the implementation of pregnancy exercise.

The conclusion from this literature review is that the better knowledge of pregnant women about the importance of knowledge about pregnancy exercise will affect the behavior of mothers to want to do pregnancy exercise. Pregnancy exercise is influenced by age, education and environment. Researchers suggest to health workers to provide counseling about pregnancy exercise and prepare a place for pregnancy exercise activities for pregnant women.

**Keywords:** Knowledge, Implementation, Pregnancy Exercise

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan *Literature Review* dengan judul “Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil”. Skripsi *Literature Review* ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Alih Jenjang S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Happy Susanto, MA selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulistyio Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi *literature review* ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatan yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi *literature review* ini.
4. Hery Ernawati, S.Kep.Ns.,M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi *literature review* ini.
5. Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi *literature review* ini.



6. Bapak dan ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tanpa bosan memberikan semangat.
7. Orang tua, adik dan sanak saudara yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan, serta dukungan.
8. Rekan-rekan S1 Keperawatan Alih Jenjang 3 Angkatan 2020 atas kerja sama dan motivasinya.

Dalam penulisan ini, penulis menyadari bahwa skripsi *literature review* ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 05 Juli 2022

Penulis



**Kharisma Chandeni Al amin**

**NIM. 20631952**



## DAFTAR ISI

Surat Pernyataan.....	iii
Lembar Pengesahan.....	iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....	v
Abstrak .....	vi
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Pengetahuan.....	6
2.1.1 Definisi Pengetahuan .....	6
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	6
2.1.3 Tingkat Pengetahuan .....	8
2.1.4 Pengukuran Pengetahuan.....	9
2.2 Konsep Praktik atau Tindakan.....	11
2.2.1 Definisi Praktik.....	11
2.2.2 Tingkat Praktik .....	11
2.2.3 Perilaku Kesehatan .....	12
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Praktik .....	13

2.2.5 Pengukuran Perilaku .....	14
2.3 Konsep Senam Hamil .....	14
2.3.1 Definisi Senam Hamil.....	14
2.3.2 Manfaat Senam Hamil .....	15
2.3.3 Tujuan Senam Hamil .....	16
2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Senam Hamil.....	17
2.3.5 Syarat Senam Hamil .....	17
2.3.6 Kontra Indikasi Senam Hamil .....	18
2.3.7 Pelaksanaan Senam Hamil.....	18
2.3.8 Keuntungan dan Kerugian Senam Hamil .....	19
<b>BAB III METODE</b> .....	<b>21</b>
3.1 Strategi Pencarian <i>Literature</i> .....	21
3.1.1 <i>Framework</i> .....	21
3.1.2 Kata Kunci .....	22
3.1.3 Database .....	22
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	22
3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas .....	24
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>25</b>
4.1. Daftar Artikel Hasil Pencarian .....	25
4.2. Analisis .....	29
<b>BAB V PEMBAHASAN</b> .....	<b>34</b>
5.1. Hubungan Pengetahuan Senam Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil.....	44
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>47</b>
6.1. Kesimpulan.....	47
6.2. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>49</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	22
Tabel 4.1 Daftar Artikel Hasil Pencarian .....	25
Tabel 4.2 Hubungan Pengetahuan dengan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil .....	29



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	20
Gambar 3.1 Prisma <i>Flow Chart</i> .....	24



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jurnal.....	52
Lampiran 2 <i>Logbook</i> .....	106

