

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI VIDEO  
SENAM HAMIL TERHADAP PENGETAHUAN IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI UPT PUSKESMAS  
PERUMNAS TAHUN 2026**



**DIRA JUWITA  
PO7124225086**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
TAHUN 2026**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI VIDEO  
SENAM HAMIL TERHADAP PENGETAHUAN IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI UPT PUSKESMAS  
PERUMNAS TAHUN 2026**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Terapan**



**DIRA JUWITA  
PO7124225086**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG  
JURUSAN KEBIDANAN  
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN  
TAHUN 2026**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3, triwulan pertama dimulai dari hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. (Lina Fitriani, 2021)

Berdasarkan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2016, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.354.594 orang (Lina Fitriani, 2021). Sedangkan dari data profil Kesehatan kota Lubuklinggau tahun 2024 cakupan pelayanan ibu hamil K1 di Kota Lubuklinggau meningkat dari tahun sebelumnya yakni sebesar 99.7% ibu hamil mendapat pelayanan K1 dari total target sasaran pelayanan pada ibu hamil. K4 di Kota Lubuklinggau meningkat dari tahun sebelumnya yakni sebesar 97,4%, dan K6 memperoleh cakupan sebesar 85,6% yang artinya meningkat dari tahun sebelumnya. (Drs. Erwin Armeidi, 2024)

Data ibu hamil di UPT Puskesmas perumnas Lubuklinggau Tahun 2025 sebanyak 336 ibu hamil, untuk trimester ke III berjumlah 289 ibu hamil sedangkan yang mengikuti kelas senam ibu hamil tahun 2025 sebanyak 135 ibu hamil dan tercatat yang belum mengikuti kelas senam ibu hamil sebanyak 221 ibu hamil sehingga baru 30 % ibu hamil yang mengikuti senam hamil. (Lina Fitriani, 2021)

Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu konstipasi atau sembelit, edema atau pembengkakan, insomnia, punggung bawah (nyeri pinggang), kegerahan, sering buang air kecil, hemorhoid, heart burn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas, varices. Keluhan nyeri pinggang yang dialami oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Salah meningkatkan satu cara kesehatan untuk selama kehamilan adalah dengan melakukan olahraga ringan seperti senam hamil. (Lina Fitriani, 2021)

Senam hamil merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat dianjurkan pada ibu hamil trimester III untuk mempersiapkan fisik dan mental menghadapi persalinan. Namun, efektivitas edukasi sangat bergantung pada media yang digunakan. Di era digital saat ini, pendidikan kesehatan melalui media audio-visual seperti video dianggap lebih menarik dan mudah dipahami dibandingkan metode konvensional. Melalui media video, ibu hamil dapat melihat secara langsung teknik gerakan yang benar, yang diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi mereka untuk melakukan senam hamil secara rutin. (puskesmas perumnas, 2024)

Senam hamil mempunyai manfaat dalam persiapan dan melatih otot sehingga membantu dalam persalinan normal. Manfaat senam hamil akan dirasakan ibu hamil selama dilaksanakan secara rutin. Rendahnya partisipasi ibu hamil mengikuti kelas senam hamil belum berbanding lurus dengan manfaat senam hamil. Video panduan senam hamil merupakan media yang dapat dilihat dan didengar sehingga bisa digunakan sebagai

panduan melakukan senam hamil secara mandiri maupun berkelompok. Media video panduan senam hamil bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan maupun pelaksanaan senam hamil. (Fatmawati, Ery; Istiqomah, 2021)

UPT Puskesmas Perumnas sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan dasar di Kota Lubuk Linggau memiliki peran penting dalam memberikan pelayanan KIA (Kesehatan Ibu dan Anak). Salah satu strategi Puskesmas Perumnas dalam meningkatkan derajat kesehatan adalah melalui pemanfaatan sistem informasi kesehatan dan edukasi masyarakat. Meskipun cakupan persalinan di fasilitas kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Perumnas telah mencapai 100% pada tahun 2024, upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai kesehatan mandiri tetap harus dilakukan. (puskesmas perumnas, 2024)

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **"Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Perumnas"** sebagai upaya mendukung visi Kota Lubuk Linggau dalam mewujudkan masyarakat yang sehat dan madani.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam pembuatan proposal ini yaitu bagaimana “Pengaruh Pendidikan

Kesehatan Melalui Video Senam Hamil terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Perumnas” ?

### **C. Tujuan**

#### **1. Tujuan Umum**

Diketuainya Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Senam Hamil terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III di UPT Puskesmas Perumnas.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuainya distribusi frekuensi karakteristik responden (seperti usia, paritas, dan pendidikan terakhir) di UPT Puskesmas Perumnas.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil sebelum (*pre-test*) diberikan pendidikan kesehatan melalui video.
- c. Diketuainya tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil sesudah (*post-test*) diberikan pendidikan kesehatan melalui video.
- d. Diketuainya pengaruh pendidikan kesehatan melalui video senam hamil pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Perumnas.

### **D. Manfaat**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini bertujuan sebagai referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu kesehatan terkait efektivitas promosi kesehatan audio-

visual, sekaligus menjadi data dasar bagi penelitian lanjutan serta bukti empiris bahwa penggunaan video dapat memperkuat penyerapan informasi sesuai teori belajar kognitif.

## **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi UPT Puskesmas Perumnas: Sebagai masukan bagi tenaga kesehatan (Bidan/Promkes) untuk menggunakan media video sebagai sarana edukasi yang lebih menarik dan efektif saat kelas ibu hamil dibandingkan dengan metode ceramah konvensional.
- b. Bagi Ibu Hamil: Meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya senam hamil, gerakan yang benar, serta manfaatnya dalam mempersiapkan fisik dan mental menjelang proses persalinan.
- c. Bagi Institusi Pendidikan: Menambah koleksi pustaka dan literatur mengenai aplikasi teknologi informasi (video) dalam intervensi perawatan maternitas atau kebidanan.
- d. Bagi Peneliti: Menambah wawasan dan pengalaman langsung dalam melakukan riset lapangan serta menerapkan ilmu pendidikan kesehatan secara nyata kepada masyarakat.