

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PEMBENTUKAN KONSEP
DIRI PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER II DI
TEMPAT PRAKTIK
MANDIRI BIDAN N**

SKRIPSI



Oleh :

Nuril Hazizah

NIM. 21104042

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pembentukan Konsep Diri Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester II di Tempat Praktik Mandiri Bidan N* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Nuril Hazizah

NIM : 21104042

Hari, Tanggal : Jum'at, 18 April 2025

Program Studi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soebandi

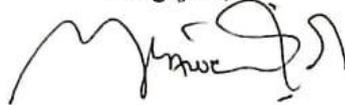
Tim Penguji
Ketua Penguji,



Rizki Fitriani, S.ST., M.Keb

NIDN. 0702068702

Penguji II,



Yuningsih, S.ST., M.Keb

NIDN.0705068003

Penguji III,



Trisna Pangestuning Tyas, S. ST., M.Keb

NIDN. 0704078804

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas Dr. Soebandi



Ai Nur Zahrah, S.ST., M.Keb

NIDN.0719128902

**Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pembentukan Konsep Diri Pada Ibu
Hamil Primigravida Trimester II
Di Tempat Praktik Mandiri Bidan N**
*The Impact Of Prenatal Exercise On The Formation Of Self-Concept In
Primigravida Pregnant Women In The Second Trimester At The Independent
Midwife Practice Of N.*

Nuril Hazizah¹, Trisna Pangestuning Tyas²

¹Ilmu Kebidanan Program sarjana, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

²Ilmu Kebidanan Program sarjana, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email : nurilhazizah22@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Pada trimester kedua kehamilan, perubahan fisik yang signifikan sering memicu dilema identitas dan tubuh, seperti ketidaknyamanan dengan bentuk tubuh baru serta kekhawatiran dalam menjalani peran sebagai ibu. Senam hamil dapat menjadi solusi untuk membantu ibu hamil mengembangkan pikiran lebih optimis. Melalui tiga komponen utamanya—latihan pernapasan, penguatan otot, dan relaksasi—senam hamil merangsang produksi endorfin yang memperbaiki mood dan mengurangi stres. Penelitian ini menggunakan metode quasi-experiment dengan desain one group pre-test post-test untuk mengukur perubahan konsep diri sebelum dan setelah intervensi. Sampel terdiri dari 30 ibu hamil trimester II yang dipilih secara simple random sampling. Instrumen penelitian meliputi SOP dan kuesioner. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) 0,000 (<0,05), membuktikan bahwa senam hamil berpengaruh signifikan dalam meningkatkan konsep diri. Dukungan dari lingkungan dan tenaga kesehatan sangat penting dalam membantu ibu hamil membangun konsep diri positif. Dengan demikian, mereka dapat menjalani kehamilan dengan percaya diri dan siap menghadapi peran baru sebagai ibu. Senam hamil tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga psikologis.

Kata Kunci: Konsep diri, Senam Hamil, Ibu Hamil Trimester II