

**PENGARUH PROGRAM PENCAK SILAT (PENINGKATAN  
CATIN SEHAT DAN BERSERTIFIKAT) TERHADAP  
KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TM 1  
DI PUSKESMAS CERMEE BONDOWOSO**

**SKRIPSI**



**Oleh:  
LINA KURNIA WIJAYANTI  
NIM. 25104154**

**PROGRAM STUDI ILMU KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr.SOE BANDI  
JEMBER  
2026**

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Program Pencak Silat Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil TM 1 di Puskesmas Cermee Bondowoso" telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Lina Kurnia Wijayanti

NIM : 25104154

Hari, Tanggal : 27 Juli 2026

Program Studi : Program Studi Sarjana Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dr.Soebandi

Tim Penguji,  
Ketua Penguji

**Rizki Fitriani, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0702068702

Penguji II

**Ririn Handayani, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0723088801

Penguji III

**Dini Eka Priyuspitarsari, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0703038901



**Al Nur Zannah, S.ST., M.Keb**  
NIDN. 0719128902

## Abstrak

**Latar Belakang:** Rendahnya kadar hemoglobin (Hb) pada perempuan usia reproduksi dapat terjadi akibat kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai aspek biologis, perilaku, dan psikososial. Bentuk inovasi layanan program konseling untuk calon pengantin (CATIN) diberi nama PENCAK SILAT (Peningkatan Catin Sehat dan Bersertifikat) yang dirancang untuk memastikan setiap pasangan calon pengantin memiliki pengetahuan, keterampilan, dan status kesehatan optimal sebelum memasuki kehidupan berumah tangga. Program PENCAK SILAT (Peningkatan Catin Sehat dan Bersertifikat) bertujuan meningkatkan kesadaran calon pengantin terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan pranikah, konseling pranikah, serta gaya hidup sehat reproduktif.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh program pencak silat terhadap kadar haemoglobin pada ibu hamil TM 1.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan design penelitian *Pre* yaitu dengan melihat hasil Hb calon pengantin pada rekam medis sebelum diberikan program Pencak silat dan *Post* yaitu hasil Hb pada ibu hamil TM 1 yang sudah mendapat program pencak silat dengan melihat data rekam medis dan kartu ibu. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2026 selama 14 hari di Puskesmas Cermee, Kabupaten Bondowoso.

**Populasi** penelitian ini, ibu hamil TM1 yang mendapatkan program pencak silat di Puskesmas Cermee pada tahun 2025 sejumlah 94 orang ibu hamil. Teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan *total sampling* dan sampel penelitian didapatkan hasil yaitu 94 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan melalui lembar observasi data sekunder dari data rekam medis. Analisa data penelitian menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan aplikasi SPSS menggunakan uji *spearman rank* dengan *p value*  $> 0,05$ .

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada 94 responden, didapatkan hasil sebanyak 80 responden atau 85,1% memiliki kadar Hb 10-11 g/dL, setelah dilakukan program CATIN didapatkan hasil 50 responden atau 53,2% mengalami peningkatan kadar Hb menjadi 12-13 g/dL. Berdasarkan hasil uji *spearman rank* dengan nilai *p value* 0,036 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga menunjukkan bahwa terdapat Program Pencak Silat (Peningkatan Catin Sehat dan Berertifikat) Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil TM 1 di Puskesmas Cermee Bondowoso.

**Diskusi:** Pelaksanaan program catin sebagai salah satu strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan reproduksi masyarakat. Program catin tidak hanya berfokus pada persiapan administrasi pernikahan, tetapi juga menjadi sarana untuk mendeteksi dan mengatasi masalah kesehatan sejak dini, termasuk anemia. Melalui pendekatan yang komprehensif, program ini mampu meningkatkan status kesehatan calon pengantin yang ditunjukkan dengan meningkatnya kadar hb hingga mencapai nilai normal 12–13 g/dl.

**Kesimpulan:** terdapat pengaruh program pencak silat (peningkatan catin sehat dan berertifikat) terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil tm 1 di puskesmas cermee bondowoso.

**Saran :** disarankan untuk melakukan pemeriksaan ANC terpadu dengan tepat waktu pada TM 1 sehingga hemoglobin pada ibu hamil dapat terpantau dengan baik dan apabila hemoglobin dibawah batas normal dapat dilakukan penanganan lebih dini.

**Kata Kunci:** CATIN, Ibu Trimester 1, Kadar Hb