

**LAPORAN PENELITIAN**

**Gambaran Ibu Hamil Yang Mengikuti Senam Di Puskesmas Kecamatan  
Cempaka Putih Tahun 2017**



Nama Pengusul :

**(Illa Arinta dan 0307048501)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RSPAD GATOT SOEBROTO**

**JAKARTA, 2021**

**LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN**

1	<b>Penelitian</b>		
	a	Judul Penelitian	Gambaran Ibu Hamil Yang Mengikuti Senam Di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Tahun 2017.
	b	Bidang Ilmu	Kebidanan
	c	Kategori Penelitian	
2	<b>Ketua Peneliti</b>		
	a	Nama Lengkap	Illa Arinta, SST, M Kes
	b	Jenis Kelamin	Perempuan
	c	NIP/NIDN	0307048501
	d	Pangkat/Golongan	
	e	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
	f	Program Studi	
3	<b>Anggota Peneliti I</b>		(bila penelitian kelompok)
	a	Nama Lengkap	Kebidanan
	b	Program Studi	
	<b>Anggota Peneliti II</b>		(bila penelitian kelompok)
	a	Nama Lengkap	
	b	Program Studi	
4	<b>Lokasi Penelitian</b>		
5	<b>Institusi Mitra</b>		(bila ada)
6	<b>Jangka Waktu Penelitian</b>		
7	<b>Biaya yang diusulkan</b>		
	a	Sumber dari STIKes	
	b	Sumber	
	c	Jumlah	

**PROPOSAL PENELITIAN**

Jakarta, .....

Mengetahui  
Ketua LPPM STIKes RSPAD Gatot Soebroto

(Nama)

Ketua Peneliti

(Nama)

Menyetujui dan mengesahkan  
Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

(Nama)

## ABSTRAK

**Background.** Pregnant gymnastics is one of the activities in health services during pregnancy (prenatal care) and pregnancy exercise will provide a product of pregnancy or normal delivery better than pregnant women who do not do pregnancy exercises. Pregnant women who do pregnancy exercise are expected to be able to undergo labor smoothly, can take advantage of their strengths and abilities as well as possible so that the labor process can run relatively quickly and the pain decreases.

**Research Method.** The research design used was quantitative by using a cross sectional approach, the location of the study was carried out at the Cempaka Putih Health Center in August 2018, with a sample of 33 mothers giving birth. the instrument used is a register. The variable used is the length of time I labor

**Results.** Respondents who routinely took part in gymnastics with the first stage of labor were 69.7%, while women who took regular exercise with the first stage of labor were fast 30.3%. There is a significant relationship between gymnastics and the period of labor.

**Conclusion.** The results of the study revealed that out of 33 pregnant women who took part in pregnancy exercises routinely as many as 28 respondents with a percentage of 14.76%, while those who did not routinely take part in pregnancy exercise were 5 respondents with a percentage of 15.2%. Respondents who follow gymnastics routinely with the duration of the old labor as much as 69.7%, while the mothers who follow the routine gymnastics with the period of quick labor 30.3%. There is a significant relationship between gymnastics and the period of labor.

**Keywords :** Gymnastics, Childbirth.

Bibliography: 11

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Senam hamil adalah merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan ( prenatal care ) dan senam hamil akan memberikan suatu hasil produk kehamilan atau persalinan normal yang lebih baik dibandingkan pada ibu – ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. perempuan hamil yang melakukan senam hamil diharapkan dapat menjalani persalinan dengan lancar, dapat memanfaatkan tenaga dan kemampuan sebaik – baiknya sehingga proses persalinan dapat berjalan relatif cepat dan rasa sakit berkurang.

**Tujuan :** penelitian ini adalah Gambaran Ibu Hamil Yang Mengikuti Senam Hamil di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Tahun 2017.

**Metode Penelitian :** Data sekunder yaitu dengan mengambil data Register, data jumlah ibu hamil yang mengikuti senam dengan sampel sebanyak 184 responden. data yang diperoleh dari Rekam Medik dan Bidan di Puskesmas kecamatan Cempaka Putih. Analisa Data menggunakan SPSS. Pada hasil pengelolaan ini data yang telah diperoleh, data tersebut dianalisa dengan menyajikan tabel Univariat, sesuai dengan variabel yang diteliti sehingga menghasilkan distribusi dan presentasi dari setiap variabel.

**Hasil :** Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti senam hamil di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Tahun 2017, dengan populasi seluruh ibu hamil sebanyak 1247 ibu hamil, ibu yang hanya mengikuti senam hamil yaitu sebanyak 184 responden (14,76%), sedangkan yang tidak mengikuti senam hamil 1063 ibu hamil (85,25%).

**Kesimpulan :** Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa Gambaran Ibu Hamil Yang Mengikuti Senam di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih, dapat ditarik kesimpulan yaitu dari 1247 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya, hanya 184 responden (14,76%) yang mengikuti senam hamil, dan yang rutin mengikuti senam hamil hanya (27,2%).

**Kata Kunci :** Ibu Hamil, Senam Hamil,

**Daftar Pustaka :** 19 Buku + 1 Jurnal.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, atas berkat dan karunia Nya sehingga kami dapat menyampaikan Laporan Penelitian dengan judul “Gambaran Ibu Hamil Yang Mengikuti Senam Di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Tahun 2017.”

Pengajuan Laporan Penelitian sebagai salah satu bentuk ketaatan dosen dalam menjalankan tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak tidak mungkin penelitian ini dapat berjalan dengan lancar untuk itu izinkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Brigadir Jenderal TNI (Purn) drg. Bambang Kusnandir, Sp.Pros, Ph.D selaku Ketua Yayasan Wahana Bhakti Karya Husada, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti kegiatan penelitian di STIKes RSPAD Gatot Soebroto.
2. Letnan Kolonel Ckm Didin Syaefudin, S.Kp., MARS selaku Ketua STIKes Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto
3. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STikes Rumah sakit Kepresidenan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta
4. Serma (K) Anita Dian, S.SiT, M.Kes selaku Kepala Ruangan Poli Fetomaternal RSPAD Gatot Soebroto Jakarta beserta staff dan jajarannya
5. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan Laporan.

Penulis menyadari bahwa Laporan Penelitian ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk meningkatkan kemampuan dan perbaikan kami di masa akan datang sehingga bermanfaat bagi kita semua. Aamiin...

Jakarta, Februari 2021  
Penulis

Jakarta, 2020

**Penulis**

## DAFTAR ISI

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

KATA PENGANTAR.....i

DAFTAR ISI.....ii

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....1

### BAB II TINJAUAN TEORI

A. Pengertian.....3

1. Konsep Senam Hamil.....3

2. Tujuan Senam Hamil.....5

3. Manfaat Senam.....6

4. Syarat Senam Hamil.....7

5. Sasaran Ikut Senam Hamil.....7

6. Indikasi ikut senam hamil.....7

7. Kontraindikasi Senam Hamil.....7

8. Lama Senam.....8

9. Gerakan senam hamil.....8

B. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Senam Hamil.....10

1. Faktor Internal.....10

2. Faktor Eksternal.....12

3. Bagan Kerangka Teori.....14

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian.....15

B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....15

C. Populasi dan Sampel.....15

1. Populasi.....15

2. Sampel.....15

D. Metode pengolahan dan Analisa.....15

a. Proses Editing.....16



<b>b. Proses Coding.....</b>	<b>16</b>
<b>c. Proses Tabulating.....</b>	<b>16</b>
<b>d. Scoring.....</b>	<b>16</b>

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>17</b>
-------------------------------------	-----------

<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>18</b>
------------------------------	-----------

<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>22</b>
---	-----------

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Senam hamil menjadi salah satu kegiatan pelayanan kesehatan selama kehamilan atau prenatal care dan memberikan suatu hasil dimana masa kehamilan dan persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu hamil yang tidak melakukannya. Senam hamil memiliki tujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Manfaat gerak badan selama hamil merupakan sirkulasi darah menjadi baik, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik, dan tidur lebih nyenyak. (Yulaikhah, 2009)

Masa Kehamilan membutuhkan pengawasan antenatal diperiksa tentang kehamilannya dan diberikan nasehat serta pada beberapa rumah sakit telah dilakukan senam hamil. Sebenarnya senam hamil bukanlah suatu hal yang aneh dan luar biasa pada wanita di negara maju sangat menyukai senam dan latihan fisik, baik saat hamil maupun diluar Ada begitu banyak hal yang akan dihadapi oleh seorang wanita. Ketika melakukan senam hamil, para ibu hamil akan mendapatkan informasi yang memadai untuk menghadapi persalinan. Mulai dari kontraksi, pecah ketuban, hingga tahapan mengejan untuk menghantarkan si bayi menghirup napas kehidupan.

Hal yang paling pertama akan dirasakan oleh ibu hamil pada saat mulai terjadi kontraksi kehamilan adalah nyeri. Tenaga kesehatan yang memimpin persalinanpun tak akan bisa menghilangkan rasa nyeri tersebut. Nyeri pada saat mengalami kontraksi dapat dikurangi dengan mengatur pernapasan.

Melalui senam hamil, dilatih untuk mengatur napas saat menghadapi kontraksi kehamilan, untuk menjaga kondisi fisik dan mentalnya. Di Indonesia hal ini baru disadari oleh sekelompok masyarakat kota – kota besar yang modern dan maju demikian pula halnya dengan latihan senam hamil (Muchtari, 2010). Melatih pernapasan tidak hanya mengurangi nyeri kontraksi.

Pada saat ibu hamil kesakitan dalam menghadapi persalinan, tetap harus menyalurkan oksigen ke janinnya, serta untuk kebutuhannya sendiri, sehingga latihan pernapasan sangat penting untuk persiapan persalinan. Berkumpul dengan sesama ibu hamil juga memberikan dukungan emosi tersendiri bagi ibu hamil, bukan hanya bertukar pengalaman dan berbagi informasi, tetapi juga menghilangkan rasa susah sendiri yang sering kali memberani ibu hamil. (Salim, 2013)

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu adalah mengadakan program pelayanan antenatal terpadu. Pelayanan antenatal terpadu adalah pelayanan antenatal komprehensif dan berkualitas yang diberikan kepada semua ibu hamil.

Salah satu intervensi kesehatan yang efektif adalah pelayanan antenatal yaitu senam hamil. Bidan dalam melakukan pelayanan pada ibu hamil memiliki wewenang untuk membimbing dalam melakukan senam hamil (Kemenkes RI, 2010).

Berdasarkan Survey pendahuluan, data yang didapat dari Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih pada Tahun 2017, dapat dilihat bahwa Kunjungan ibu hamil sebanyak 1247 jiwa yaitu Pelayanan ANC K1 target pencapaian 100 % dan ANC lengkap K4 target pencapaian 97 %. Dan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan dipusat Kesehatan Masyarakat Kecamatan Cempaka Putih mengikuti senam hamil pada Bulan Januari - Desember 2017 Sebanyak 184 ibu hamil yang dilaksanakan 2x dalam seminggu dan yang melakukan persalinan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Sebanyak 33 ibu Bersalin

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Pengertian**

##### **1. Konsep Senam Hamil**

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari program senam hamil adalah membantu ibu hamil agar nyaman dan aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu yang mengalami kehamilan sejak 23 minggu sampai dengan masa kelahiran dan senam hamil ini merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*Prenatal Care*) (Manuaba, 2010).

Senam hamil merupakan suatu gerak yang dapat memberikan efek positif yaitu mampu memperpendek lama persalinan, terutama saat memasuki kala I atau saat ibu mengalami proses awal pembukaan serviks sampai pembukaan lengkap saat persalinan menurut (May et al, 2016). Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama trimester III, ternyata mengalami persalinan yang tidak terlalu terasa sakit dibandingkan dengan persalinan ibu hamil yang tidak melakukan senam selama masa kehamilannya menurut (Yuniastari, 2014).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang sangat bermanfaat untuk ibu hamil, bukan hanya menurunkan insidensi partus lama namun juga untuk kenyamanan ibu selama kehamilan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan (Saminem, 2009). Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. Senam hamil memiliki manfaat lain yaitu dapat membantu dalam proses persalinan karena selama senam hamil ibu dipersiapkan baik fisik maupun mental menuju proses persalinan yang lancar. (Huliana, 2008).

Faktor utama yang mempengaruhi proses persalinan diantaranya power (kekuatan), passage (keadaan panggul), passenger (keadaan janin). Ibu yang memiliki kekuatan fisik

yang bagus akan lebih mudah dalam proses persalinan, keadaan panggul yang besar mampu melancarkan persalinan secara normal, selain itu kondisi janin yang terdapat didalam rahim juga mempengaruhi proses persalinan (Manuaba, 2007).

Perempuan hamil yang melakukan senam hamil diharapkan dapat menjalani persalinan dengan lancar, dapat memanfaatkan tenaga dan kemampuan sebaik – baiknya sehingga proses persalinan dapat berjalan relatif cepat dan rasa sakit berkurang. Selain itu bermanfaat diantaranya untuk mengurangi rasa sakit selama persalinan, memperkuat otot – otot panggul, membuat tubuh lebih rileks, melatih teknik pernapasan agar proses persalinan berjalan lancar (Atikah dkk, 2010 ).

Senam hamil bukan merupakan hal yang baru di Indonesia, akan tetapi banyak ibu hamil yang kurang mengetahui atau bahkan tidak mengetahui tentang senam hamil, padahal jika ibu hamil mengetahui tentang senam hamil akan ada banyak manfaat yang akan diperoleh untuk kehamilan atau bahkan untuk persalinan. Senam hamil merupakan bagian penting dari perawatan kehamilan serta untuk menghadapi persalinan yang aman. Umumnya ibu – ibu (baik yang belum maupun yang sudah berpengalaman melahirkan) dilanda rasa cemas dan panik. Hal ini mempengaruhi otot – otot di jalan lahir dan sekitarnya, sehingga akan menghambat kelancaran proses persalinan. Lewat sebagian latihan senam hamil, diharapkan calon ibu lebih percaya diri dan tidak panik saat menghadapi persalinan. (Anggriyana dan Atikah, 2010).

Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan trimester III. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama kehamilan seperti varises, sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian, meningkatkan stamina yang sangat diperlukan selama persalinan dan menguatkan serta mengencangkan otot yang paling banyak mempengaruhi dalam kehamilan : otot pelvis, otot perut dan otot pinggang (Manuaba, 2010).

Senam hamil dapat diambil manfaatnya pula pada perawatan tubuh dan citra diri agar tampil cantik dan bugar serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur yaitu tiga kali dalam seminggu yang dimulai dari usia kehamilan 22 minggu sampai menjelang kelahiran. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil

secara teratur dan intensif, ibu tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Manuaba,2010).

Yang mengikuti senam hamil dapat disebabkan karena usia produktif pada ibu membuat ibu lebih aktif dalam mencari informasi tentang kehamilan seperti mengikuti senam hamil secara rutin dan yang tidak rutin mengikuti senam hamil (< 4 kali selama kehamilan) hal ini disebabkan karena ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya (Antenatal Care) memiliki tempat tinggal yang jauh dari Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih menjadi faktor ibu tidak dapat mengikuti senam hamil secara teratur (Huliana, 2008).

## **2. Tujuan Senam Hamil**

- a. **Tujuan umum ;** Senam hamil adalah melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan dan membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis.
- b. **Tujuan khusus;** Senam hamil adalah memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan, melenturkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak napas, menguasai teknik-teknik pernapasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada ketenangan. Tujuan senam hamil yaitu ; Melatih ibu untuk beradaptasi lebih baik dengan kehamilannya, melatih dan mempersiapkan ibu hamil untuk menghadapi kelahiran bayinya, mencegah varices, yaitu pelebaran pembuluh darah balik (Vena) secara segmental yang tak jarang terjadi pada ibu hamil, penguatan otot-otot panggul dan tungkai, penguluran dan pelepasan otot-otot dan ligament, meningkatkan sistem pernapasan, latihan pernapasan, latihan mengejan, menambah gerakan sendi panggul, relaksasi, mengurangi rasa was-was atau gelisah dan mencegah gangguan yang diakibatkan oleh gangguan mental atau faktor psikologis (Manuaba,2010).

### 3. Manfaat Senam Hamil

Menurut Muhimah & Safe'i 2010. (Panduan lengkap senam hamil, khusus ibu hamil. Jakarta : Power Book) manfaat senam hamil buat ibu hamil yang mengikuti senam hamil adalah ;

- a. Memperkuat elastisitas otot. Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut , ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan.
- b. Membentuk sikap tubuh. Dengan sikap tubuh yang baik selama bersalin diharapkan dapat mengatasi keluhan umum pada wanita hamil (sakit pinggang), mencegah letak bayi yang Abnormal, juga dapat mengurangi sesak napas akibat bertambah besarnya perut.
- c. Memperoleh relaksasi yang sempurna. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama kehamilan dan selama persalinan, selain mengatasi stres baik yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga untuk mengatasi nyeri his serta dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus yang mempunyai peran penting dalam persalinan yang fisiologis.
- d. Menjaga kesehatan dan meningkatkan fungsi kardiorespirasi. Dengan menguasai teknik pernapasan diafragma, jika pernapasan diafragma yang teratur dan berirama, diafragma menjadi kuat, sehingga membantu ibu pada saat mengejan.
- e. Senam Aerobik. Merupakan aktivitas senam berirama, berulang dan cukup melelahkan, dan gerakan yang disarankan ibu hamil adalah jalan-jalan. Manfaat ; Meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot, merangsang paru-paru dan jantung juga kegiatan otot dan sendi, meningkatkan peredaran darah, meningkatkan kekuatan otot, meredakan sakit punggung dan sembelit, membakar kalori (membuat ibu dapat lebih banyak makan makanan sehat), mengurangi kelelahan, menjanjikan bentuk tubuh yang baik setelah melahirkan.
- f. Kalistenik. Latihan berupa gerakan-gerakan senam ringan berirama yang dapat membugarkan dan mengembangkan otot-otot serta dapat memperbaiki postur tubuh. Manfaatnya adalah meredakan sakit punggung dan meningkatkan kesiapan fisik dan mental terutama mempersiapkan tubuh dalam menghadapi persalinan.
- g. Relaksasi. Merupakan latihan pernapasan dan pemusatan perhatian. Latihan ini bisa dikombinasikan dengan latihan Kalistenik. Manfaatnya adalah menenangkan

pikiran dan tubuh, membantu ibu menyimpan energi untuk ibu siap menghadapi persalinan.

- h. Kebugaran panggul (biasa disebut latihan kegel). Manfaat dari latihan ini adalah menguatkan otot-otot vagina dan sekitarnya (perinial) sebagai kesiapan untuk persalinan, mempersiapkan diri baik fisik maupun mental.
- i.

#### **4. Syarat Senam Hamil**

Ada beberapa syarat yang harus diperhatikan oleh ibu hamil dalam mengikuti senam hamil, Menurut (Manuaba,2010) syarat tersebut antara lain :

- a. Telah mengikuti pemeriksaan Antenatal dan dinyatakan sehat oleh dokter dan bidan.
- b. Latihan dilakukan setelah kehamilan mencapai 22 minggu.
- c. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas kemampuan fisik ibu.
- d. Sebaiknya dilakukan di Rumah sakit Atau Puskesmas di bawah pimpinan instruktur senam hamil.

#### **5. Sasaran mengikuti Senam Hamil**

Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau penyakit yang menyertai kehamilan yaitu penyakit jantung, ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan,hamil dengan gestosis) dan kehamilan yang disertai dengan Anemia (Manuaba,2010).

#### **6. Indikasi ikut senam hamil**

- a. Semua kasus kehamilan yang sehat
- b. Usia kehamilan 4–6 bulan dan keluhan–keluhan sudah berkurang atau hilang.Tidak dimulai saat hamil lebih dari 8 bulan (kurang bermanfaat),
- c. Senam hamil yang aman yang sekarang diajarkan adalah senam pilates dengan teknik pernapasan ( Anggraeni dkk, 2010).

#### **7. Kontraindikasi Senam Hamil**

- a. Menurut Anggraeni (2010), senam hamil dapat diikuti oleh semua wanita yang hamil namun ada larangan atau kontraindikasinya, yaitu: *Absolut atau mutlak*. Bila seorang wanita hamil mempunyai penyakit jantung, penyakit paru, serviks inkompeten



(Serviks membuka), kehamilan kembar, riwayat perdarahan pervaginam pada trimester II dan III, kelainan letak plasenta seperti plasenta previa, pre eklamsi maupun hipertensi.

- b. Relatif. Bila seorang ibu hamil menderita Anemia berat, irama jantung yang tidak teratur, penyakit paru bronchitis yang kronis, riwayat penyakit Diabetes melitus, Obesitas, Hipertensi, penyakit dengan riwayat Operasi tulang Orthopedi dan perokok berat.
- c. Segera menghentikan senam hamil. Bila terjadi gejala seperti perdarahan pervaginam, rasa sesak sewaktu, sakit kepala, sakit dada, nyeri kelenjar otot, gejala kelahiran prematur, penurunan gerakan bayi intrauterin.

## **8. Lama Senam Hamil**

Pelaksanaan senam hamil dilaksanakan 2 kali dalam seminggu, dalam waktu sekitar 30–60 menit. (Jannah 2012).

## **9. Gerakan senam hamil**

Gerakan senam hamil menurut Ratna Dewi Pudiastuti, 2011 adalah:

### **a. Duduk bersila**

Sikap duduk dengan perut bagian bawah menekan perut kedalmam rongga panggul (berserta janinnya) sehingga kedudukan janin dalam kandungan tetap baik lakukan gerakan pemanasan dengan menggerakkan kepala menengok kekanan dan ke kiri, miring ke kiri dan kanan. Gerakan dilakukan 8x hitungan.

### **b. Memutar lengan dan mengencangkan payudara ;**

Letakkan jari-jari tangan di bahu, dua lengan menjepit kedua payudara dan mengangkat payudara keatas dengan kedua sikut tersebut.

### **c. Gerakan relaksasi**

Gerakan ini dilakukan dengan posisi tidur miring dengan kepala ditopang dengan bahu dan bantal. Kaki bawah lurus, kaki atas ditekuk.

### **d. Gerakan pergelangan kaki mengayuh**

Posisi tubuh terlentang kedua kaki lurus. Menekan jari-jari kaki lurus ke bawah dan ke atas kembali.

### **e. Mengangkat panggul**

Posisi terlentang dengan kedua kaki ditekuk, kedua tangan diletakkan disamping untuk menahan badan. Tarik nafas, tahan sambil mengencangkan otot panggul, tahan beberapa detik lalu kembali ke posisi semula sambil menghembuskan nafas.

**f. Latihan membrane**

Gerakan ini adalah posisi tidur terlentang, rangkul paha dengan tangan sampai siku, lakukan dengan posisi miring ke kiri dan ke kanan. Gerakan dilanjutkan dengan posisi terlentang dan merangkul kedua paha dengan lengan sampai siku. Sambil menarik nafas angkat kepala, Pandangan ke perut. Lalu hembuskan nafas. lanjutkan dengan memegang pergelangan kaki. Gerakkan dilakukan 8x hitung.

**g. Gerakan Senam Jongkok.**

Saat melakukan senam ibu hamil, ada gerakan senam yang jongkok. Gerakan jongkok ini bermanfaat untuk menguatkan otot panggul dan otot paha ibu hamil. Otot panggul dan otot paha yang kuat akan memudahkan ibu hamil dalam persalinan. Berikut ini cara melakukan senam jongkok:

1. Berdiri dengan luruskan posisi punggung dan pelan pelan turunkan posisi sampai ke dalam posisi jongkok,
2. Tahanlah selama 10 detik dan kembali ke posisi berdiri. Ulangi gerakan ini sampai 5 kali dalam sehari. Efek yang diberikan dan manfaat senam gerakan jongkok bagi ibu hamil adalah untuk meregangkan otot,
3. Berdiri dengan luruskan posisi punggung dan pelan pelan turunkan posisi sampai ke dalam posisi jongkok,
4. Tahanlah selama 10 detik dan kembali ke posisi berdiri,
5. Ulangi gerakan ini sampai 5 kali dalam sehari. Efek yang diberikan dan manfaat senam gerakan jongkok bagi ibu hamil adalah untuk meregangkan otot sekitar pinggul dan pelviks agar longgar dan lebih lentur.

**h. Gerakan Otot Perut Dan Punggung**

Otot perut dan otot punggung juga bermanfaat untuk membantu ibu hamil selama proses persalinan. Selain memudahkan untuk persalinan, gerakan ini bisa digunakan untuk meredakan sakit pinggang. Cara melakukannya adalah ;

1. Miringkan bagian panggul, bisa miring ke kanan maupun ke kiri,
2. Saat memiringkan panggul sambil meningkatkan kekuatan otot perut,
3. Ubah posisi menjadi merangkak dengan posisi kepala disejajarkan dengan punggung,

4. Ubah posisi kepala menjadi tengadah,
5. Tarik nafas dan lepaskan secara pelan-pelan,
6. Lakukan secara santai,
7. Lakukan secara rutin.

i. **Gerakan Senam Kupu-Kupu**

Gerakan senam ibu hamil kupu-kupu disebut dengan senam tailor. Posisi kupu-kupu selain dalam senam ibu hamil juga bisa ditemukan dalam gerakan yoga. Cara menggunakannya adalah sebagai berikut ini:

1. Duduk di lantai
2. Punggung lurus dan menempel ke dinding,
3. Kedua telapak kaki saling bersentuhan,
4. Dorong lutut ke bagian bawah hingga lutut menyentuh lantai
5. Lakukanlah posisi ini selama 10-20 detik. Kemudian lakukan secara berulang-ulang,
6. Manfaatnya adalah untuk menghilangkan stress pada bagian punggung ibu hamil. Hal itu juga bermanfaat untuk melatih otot paha agar kuat,
7. Duduk di lantai. Gerakan senam hamil di atas dapat dilakukan dengan mudah dimana saja, namun anda dapat mengikutinya berdasarkan intruksi rumah sakit atau program yang disediakan oleh rumah sakit tersebut. Bidan dan instruktur biasanya akan memberikan tips dan panduan gerakan senam ibu hamil yang tepat untuk anda.

**B. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Senam Hamil**

Senam hamil sangat membantu dalam proses melahirkan anak, selain itu manfaat senam hamil lebih terasa lagi saat mengeluarkan bayi. Dengan belajar mengejan seperti di senam hamil, proses pengeluaran anak menjadi tidak terlalu sulit ( Jannah, N, 2012) mengatakan faktor-faktor yang mempengaruhi ibu hamil tidak melakukan senam hamil adalah:

**a. Faktor Internal**

35304616. **Umur**

Umur mempengaruhi proses reproduksi, dimana umur 20 – 35 tahun merupakan masa yang aman untuk ibu hamil, karena rahim dan organ tubuh lainnya sudah siap

untuk bereproduksi serta siap untuk menjadi seorang ibu. Apabila umur < 20 tahun rahim dan organ tubuh ibu lainnya belum siap untuk bereproduksi, sedangkan pada umur > 35 tahun rahim ibu dan organ tubuh lainnya menurunnya fungsi organ reproduksi sehingga ibu beresiko terjadi persalinan lama, perdarahan dan cacat bawaan. (Notoatmodjo, 2007) menyatakan bahwa umur adalah daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh makin baik., yaitu pada usia reproduksi sehat. Seorang wanita yang umurnya kurang dari 20 tahun mungkin sudah matang secara seksual, namun belum matang secara emosional dan sosial.

Menurut Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2014 bahwa usia reproduksi yang sehat adalah 20 – 35 tahun, pada wanita multipara membutuhkan kerja uterus yang lebih ringan dibanding dengan primipara akan tetapi hal tersebut dapat diatasi dengan melakukan senam hamil. Semakin tinggi umur ibu hamil, maka kebanyakan ibu hamil merasa bahwa semakin kuat tenaga yang akan diperoleh. Banyak ibu hamil karena faktor usia tidak melakukan senam hamil karena merasa tidak sanggup atau bahkan merasa tidak perlu.

#### 35304617. **Paritas**

Ibu yang sudah pernah melahirkan dan memiliki anak biasanya akan belajar dari pengalaman sebelumnya, dimana pada persalinan sebelumnya lancar tanpa melakukan senam hamil maka ibu akan merasa tidak perlu melakukan senam hamil dan karena jumlah anak ibu tidak memiliki waktu luang untuk melakukan senam hamil. jumlah anak yang dilahirkan baik lahir hidup maupun meninggal. Paritas lebih dari empat kali mempunyai resiko yang lebih besar dan buruk terjadi perdarahan, demikian dengan ibu yang terlalu sering hamil menyebabkan resiko untuk sakit, kematian dan juga anaknya ( Kemenkes RI,2008 ). Paritas merupakan faktor resiko komplikasi Obstetri maka ibu hamil dengan paritas tinggi cenderung mengalami plasenta previa sehingga pertumbuhan endometrium kurang sempurna ( Manuaba, 2008 ).

#### 35304618. **Lamanya Kala I.**

Kala I adalah kala pembukaan yang berlangsung antara pembukaan nol sampai pembukaan lengkap. Lama kala I untuk primigravida berlangsung 12 jam sedangkan multigravida berlangsung 8 jam (Manuaba, 2010).

## 35304619. **Usia Kehamilan**

Adalah lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus adalah kira – kira 280 hari ( 40 Minggu ), dan tidak lebih dari 300 hari ( 43 minggu ). Kehamilan 40 minggu ini di sebut kehamilan matur ( cukup bulan ). Kehamilan lebih dari 42 minggu di sebut kehamilan postmatur. Kehamilan antara 28 – 36 minggu di sebut kehamilan prematur. Kehamilan yang terakhir ini akan mempengaruhi viabilitas (kelangsungan hidup) bayi yang dilahirkan, karena bayi yang terlalu muda mempunyai diagnosis buruk (Prawirohardjo, 2012).

Masa kehamilan adalah sebagai ferilisasi atau penatuan dari Spermatozoa dan Ovum dilanjutkan dengan nidasi atau inflantasi. Laanya hamil normal 40 minggu atau 9 bulan lebih 7 hari di hitung dari haid pertama sampai haid terakhir. (Prawirohardjo, 2008 Hal. 133).

Secara umum pengertian Kehamilan adalah dimulai dari Konsepsi sampai lahirnya Janin. Dimana periode kehamilan dihitung dari hari pertama Haid terakhir ( HPHT ). Lamanya kehamilan normal yaitu 40 minggu atau 9 bulan lebih 7 hari. Ditinjau dari tuanya kehamilan, kehamilan dibagi menjadi 3 bagian, yaitu :

- a) Kehamilan Triwulan pertama ( antara 0 sampai 13 minggu ).
  - b) Kehamilan Triwulan kedua ( antara 13 sampai 27 minggu ).
  - c) Kehamilan Triwulan ketiga ( antara 27 sampai 40 minggu ).
- ( Varney, 2007 Hal. 492 )

## **b. Faktor Eksternal**

### **1. Pekerjaan**

Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh ibu dalam sehari-hari guna memenuhi kebutuhan sehari-hari. Biasanya karena pekerjaan yang berat dapat memungkinkan ibu tidak bias melakukan senam hamil selama kehamilan. Pendidikan dan pekerjaan juga erat kaitannya dengan pengetahuan ibu hamil, Ibu hamil yang kerja membantu suami mencukupi nafkah keluarga tidak memiliki banyak waktu untuk mengikuti kegiatan senam hamil. Sedangkan ibu hamil yang tidak bekerja lebih dapat meluangkan waktunya untuk mengikuti senam hamil.

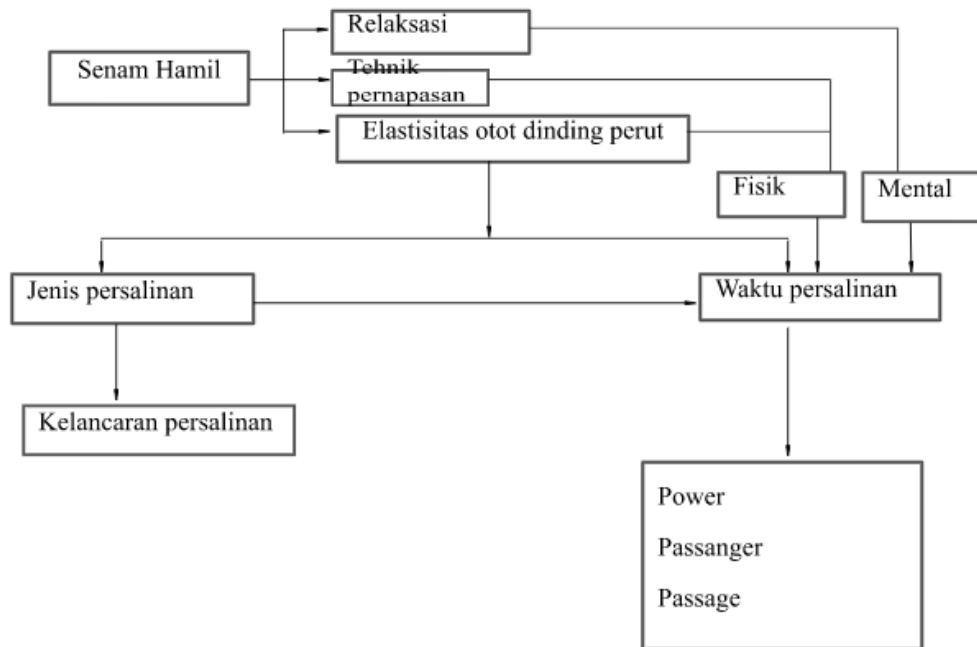
Pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan sehari – hari, jenis pekerjaan yang dilakukan dapat dikategorikan adalah tidak bekerja, wiraswasta, pegawai negeri, dan pegawai swasta dalam semua bidang pekerjaan pada umumnya diperlukan adanya hubungan sosial yang baik. Pekerjaan memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas manusia, pekerjaan membatasi kesenjangan antara informasi kesehatan dan praktek yang memotivasi seseorang untuk memperoleh informasi dan berbuat sesuatu untuk menghindari masalah kesehatan (Notoadmodjo, 2007).

## **2. Pendidikan**

Pendidikan adalah sebuah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia mulai upaya pengajaran dan pelatihan, maka jelas dikerucutkan sebuah visi pendidikan yaitu mencerdaskan manusia. Tingkat pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan stok modal semakin meningkat. Pendidikan memiliki peranan yang penting dalam kualitas. Lewat pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan.

Pendidikan merupakan suatu upaya meningkatkan sumber daya manusia berkualitas yang dapat mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok dan masyarakat. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula tingkat pengetahuannya. Tingginya tingkat pengetahuan akan mempengaruhi upaya pencegahan dan kesadaran akan perlunya sikap untuk hidup sehat. Tingkat pendidikan merupakan faktor predisposisi seseorang untuk berperilaku sehingga latar belakang pendidikan merupakan faktor yang sangat mendasar untuk memotivasi berperilaku kesehatan dan menjadi referensi belajar seseorang (Notoadmodjo,2007).

c. **Bagan Kerangka Teori**



**Skema 2.1 Kerangka Teori**

**Sumber : Manuaba 2008 & 2010, Mandriwati 2008, Muhimah dkk 2010, Anggraeni dkk 2010, Pudiastuti R.D 2011, Kemenkes RI 2008, Prawirohardjo 2008 & 2012, Notoatmodjo 2007.**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Dan Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *Survey Cross Sectional*.

#### **B. Lokasi Dan Penelitian**

Lokasi penelitian dilakukan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih dengan pertimbangan lokasi tersebut ada sampel yang memenuhi syarat untuk dijadikan subjek penelitian. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2018.

#### **C. Populasi Dan Sampel**

##### Populasi

Populasi adalah kumpulan unsur-unsur survey yang memiliki spesifikasi tertentu (Notoadmojo, 2007). Berkaitan dengan penelitian ini, maka populasi yang diambil adalah seluruh ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih sejumlah 182.

##### Sampel

Sampel adalah sebagian yang diamati dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili keseluruhan populasi (Notoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini yang diambil adalah Ibu hamil yang mengikuti Senam Hamil di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih sejumlah 33.

##### Metode pengolahan dan Analisa.

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari Bidan di Puskesmas kecamatan Cempaka Putih, dengan mengambil data Register yaitu data jumlah ibu hamil yang mengikuti senam. Analisa Data menggunakan SPSS.

Pengolahan data dapat dilakukan secara manual dengan langkah-langkah sebagai berikut:



a. *Proses Editing*

*Editing* adalah pemeriksaan data yang telah dikumpulkan untuk menyesuaikan terhadap apa yang seharusnya. Baik pengisian kuesioner maupun terhadap ukuran-ukuran dan kejelasan yang harus dilakukan sedini mungkin .

b. *Proses Coding.*

*Coding* adalah memberikan kode pada jawaban-jawaban responden atau ukuran-ukuran yang diperoleh dari unit analisis sesuai dengan rancangan awal.

c. *Proses Tabulating*

*Tabulating* adalah proses yang akan dilakukan untuk menghitung setiap variabel berdasarkan kategori-kategori yang telah ditetapkan sebelumnya sesuai dengan tujuan penelitian.

d. *Scoring*

Dalam langkah ini peneliti menghitung skor yang diperoleh setiap responden berdasarkan jawaban atas pertanyaan yang diajukan.

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN**



**asil Penelitian**

Hasil penelitian hubungan senam hamil dengan lama kala I persalinan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Tahun 2018 di peroleh dari Data Sekunder yaitu melalui buku register dan status Ibu. Selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi disertai dengan penjelasan.

1. Analisa univariat

**Tabel 5.1.1.** Distribusi Frekuensi senam hamil  
di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Tahun 2017

<b>Senam Hamil</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase (%)</b>
Rutin	28	84,8
Tidak rutin	5	15,2
Total	33	100,0

Hasil penelitian didapatkan dari 33 Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara rutin sebanyak 28 responden dengan presentase 84,76%, sedangkan yang tidak rutin mengikuti senam hamil sebanyak 5 responden dengan presentase 15,2%.

**Tabel 5.1.2.** Distribusi Frekuensi lama kala I di Puskesmas Kecamatan  
Cempaka Putih Tahun 2017

<b>Kala I</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase (%)</b>
Lama	25	75,8
Cepat	8	24,2
Total	33	100,0

**Hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa dari 33 responden, kala I lama sebanyak 25 responden dengan presentase 75,8% sedangkan kala I cepat sebanyak 8 responden dengan presentase 24,2%.**

**BAB V**  
**PEMBAHASAN**

**embahasan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian diperoleh Ibu yang mengikuti senam secara rutin dengan kala I persalinan lama sebanyak 69,7%, sedangkan ibu yang mengikuti senam rutin dengan kala I persalinan cepat 30,3%. Ada hubungan yang bermakna antara senam dengan kala I persalinan ( $p= 0,043$ ).

Senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 28 minggu atau pada trimester III. Tujuannya bukan hanya untuk menurunkan insidensi persalinan lama namun juga untuk kenyamanan ibu selama kehamilan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan (Saminem, 2009). Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan trimester III. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal (Manuaba, 2010).

Senam hamil merupakan suatu gerak yang dapat memberikan efek positif yaitu mampu memperpendek lama persalinan, terutama saat memasuki kala I atau saat ibu mengalami proses awal pembukaan serviks sampai pembukaan lengkap saat persalinan (May et al, 2016).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang sangat bermanfaat untuk ibu hamil, bukan hanya menurunkan insidensi partus lama namun juga untuk kenyamanan ibu selama kehamilan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan (Saminem, 2009). Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur yaitu 3 kali dalam seminggu yang dimulai dari usia kehamilan 22 minggu sampai menjelang kelahiran.

Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Manuaba, 2010). Ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam hamil cukup sering dan teratur selama trimester III, ternyata mengalami persalinan yang tidak terlalu terasa sakit dibandingkan dengan persalinan

ibu hamil yang tidak melakukan senam selama masa kehamilannya. Kehamilan trimester III menimbulkan ketidaknyamanan akibat terjadinya perubahan fisik dan psikologis.

Senam hamil yoga selama kehamilan yang membantu untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Berdasarkan penelitian dengan desain penelitian kohort retrospective study dengan purposive sampling dan 96 sampel. Menggunakan chi square yang menunjukkan hasil yang signifikan ( $p=0,014$ ).

Hasil penelitian dapat memperkuat asuhan keperawatan ibu hamil (Wulandari, 2006). Menghadapi persalinan pertama yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hipotesis yang berbunyi senam hamil sebagai pelayanan prenatal efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama diterima. Analisis data menunjukkan bahwa sebelum diberi senam hamil, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami kecemasan yang sama ( $p>0.05$ ). Setelah diberi perlakuan, diperoleh nilai  $0.019(p<0.05)$ , berarti ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kedua kelompok. Adapun melalui perhitungan *gainscore*, nilai yang dihasilkan adalah  $0.034(p<0.05)$ , artinya ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kondisi itu menunjukkan bahwa senam hamil efektif mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pertama. (Wulandari, 2006).

Hal ini disesuaikan dengan teori yang dikemukakan oleh Huliana, 2008 maka yang mengikuti senam hamil dapat disebabkan karena usia produktif pada ibu membuat ibu lebih aktif dalam mencari informasi tentang kehamilan seperti mengikuti senam hamil secara rutin dan yang tidak rutin mengikuti senam hamil ( $< 4$  kali selama kehamilan) hal ini disebabkan karena ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya (Antenatal Care) memiliki tempat tinggal yang jauh dari Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih menjadi faktor ibu tidak dapat mengikuti senam hamil secara teratur. Faktor utama yang mempengaruhi proses persalinan diantaranya power (kekuatan), passage (keadaan panggul), passanger (keadaan janin). Ibu yang memiliki kekuatan fisik yang bagus akan lebih mudah dalam proses persalinan, keadaa panggul yang besar mampu melancarkan persalinan secara normal, selain itu kondisi janin yang terdapat didalam rahim juga mempengaruhi proses persalinan (Manuaba, 2007).

Salah satu faktor yang mempengaruhi lamanya proses persalinan adalah pelaksanaan senam hamil. Hal ini didukung oleh Ida (2012), bahwa manfaat senam hamil adalah untuk meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot, merangsang paru-paru dan jantung juga kegiatan otot dan sendi, secara umum menghasilkan perubahan pada keseluruhan tubuh terutama kemampuan untuk memproses dan menggunakan oksigen, meningkatkan peredaran darah,

meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot, meredakan sakit punggung dan sembelit, memperlancar persalinan, membakar kalori (membuat ibu dapat lebih banyak makan makanan sehat), mengurangi keletihan serta menjangkakan bentuk tubuh yang baik setelah melahirkan.

Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna dengan nilai  $p = 0,012$  berarti  $p < 0,05$ , bahwa pelaksanaan senam hamil berpengaruh terhadap lamanya proses persalinan. responden yang melaksanakan senam hamil cenderung mengalami proses persalinan cepat sebanyak 12 responden (27,3%) sedangkan responden yang tidak melaksanakan senam hamil cenderung mengalami persalinan lama sebanyak 18 responden (40,9%). Senam hamil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap lama persalinan kala II, khususnya pada primigravida. Lama persalinan kala II pada ibu hamil yang melakukan senam hamil lebih cepat/singkat dibandingkan dengan lama persalinan kala II pada ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil. Senam hamil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap lama persalinan kala II, khususnya pada primigravida dengan nilai  $p = 0,017$  ( $p < 0,05$ ). Lamanya proses persalinan dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin (Riana, 2008).

Senam atau latihan selama kehamilan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, juga ditemukan secara bermakna *onset* persalinan yang lebih awal dan lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melanjutkan senam hamil. Senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan (Ida, 2012).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil sehingga memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Ida, 2012).

Senam hamil diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama proses persalinan. Menurut Ida (2012), pelaksanaan senam hamil pada latihan pernapasan sangat bermanfaat untuk mendapatkan oksigen, melatih agar ibu siap menghadapi persalinan. Senam hamil juga dapat membantu proses relaksasi untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan serta membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan.

Senam hamil yang dilaksanakan secara teratur dapat meningkatkan elastisitas otot panggul, pelvik dan ligamentum (Galksworth dalam Brayshaw ,2005). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2010) yang menyatakan bahwa senam hamil merupakan faktor protektif terjadi persalinan tidak normal, ibu-ibu yang melakukan senam hamil mempunyai risiko untuk terjadinya partus tidak normal hanya sebesar 0,419 kali dibandingkan ibu-ibu yang tidak senam hamil.

Menurut Verawati (2003) ibu yang melakukan senam hamil secara teratur proses persalinannya lebih banyak yang berlangsung secara normal. Senam hamil merupakan bentuk coping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat perubahan fungsi anatomi tubuh. Hasil yang sama juga dikemukakan oleh Matini (2007), ibu-ibu hamil yang melakukan senam hamil 6 kali atau lebih selama masa kehamilannya rata-rata lama persalinan kala I lebih cepat 6 menit dan pada kala II 10 menit dibandingkan mereka yang senam kurang dari 6 kali. Hasil tersebut sesuai dengan manfaat senam hamil yang merupakan salah satu bentuk olahraga guna membantu wanita hamil guna memperoleh power yang baik untuk mempertahankan dan memperkuat elastisitas otot-otot dinding perut dan ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul yang berhubungan pada saat proses persalinan. Senam hamil yang dilakukan secara teratur, apabila tidak ada keadaan patologis, akan dapat menuntun wanita hamil ke arah persalinan fisiologis.

**BAB VI**  
**KESIMPULAN DAN SARAN**

**esimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, sesuai dengan tujuan umum yaitu untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap lama kala I persalinan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih maka didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Hasil penelitian diketahui bahwa dari 33 Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara rutin sebanyak 28 responden dengan presentase 14,76%, sedangkan yang tidak rutin mengikuti senam hamil sebanyak 5 responden dengan presentase 15,2%.
2. Responden yang mengikuti senam secara rutin dengan kala I persalinan lama sebanyak 69,7%, sedangkan ibu yang mengikuti senam rutin dengan kala I persalinan cepat 30,3%. Ada hubungan yang bermakna antara senam dengan kala I persalinan.

**B. Saran**

1) Bagi Puskesmas

Senam hamil dapat menghindarkan ibu dari risiko persalinan lama, sehingga meminimalkan risiko terjadinya infeksi dalam persalinan dan menekan angka kematian ibu. Perlu dilakukan penelitian lainnya untuk mengetahui faktor yang dapat memengaruhi ibu hamil untuk melakukan senam, seperti dukungan keluarga, aksesibilitas terhadap pelayanan kesehatan yang menyediakan program.

2) Bagi Institusi

Menyediakan buku senam hamil dengan berbagai edisi terbaru sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa agar dapat meningkatkan kualitas pendidikan untuk mengembangkan perkuliahan.

Mengadakan pelatihan senam hamil bagi para dosen sehingga dapat memberikan pembelajaran kepada mahasiswa.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah variabel dan jumlah sampel serta melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan pelatihan senam hamil secara langsung kepada ibu hamil dan mengobservasi langsung proses persalinannya.





## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni dkk, 2010 : Serba – serbi senam hamil, Yogyakarta : Intan Media
- Anggriyana & Atikah P, 2010 : Buku Senam Kesehatan di lengkapi dengan contoh gambar, Yogyakarta ; Nuha Medika
- Aulia, Hendarmin. Hindun, Siti. 2010. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal Di Klinik YK Mandira Palembang. JKK, Th 42 No 1: 60–66
- Huliana, 2008 , Panduan Menjalani Kehamilan Sehat : Puspa Swasta ; Jakarta
- Hidayat, AA, 2010. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Jannah, 2012, Buku Asuhan Kebidanan Kehamilan Normal ; Jakarta.
- Kemenkes RI 2008 ; Asuhan Persalinan Normal : Jakarta Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2015 ; Jakarta, Kemenkes RI.
- Kemenkes RI, 2010, Panduan Pelayanan Obstetri & Neonatal Emergensi Dasar ; Jakarta. Dirjen BPM.
- Manuaba, 2008 & 2010 : Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Dan KB untuk pendidikan Bidan, Edisi 2 ; Jakarta. EGC.
- Mochtar, 2010. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB untuk pendidikan bidan, Jakarta : EGC.
- Mandriwati, 2008 : Asuhan Kebidanan Ibu Hamil ; Jakarta. EGC.
- Mandriwati, 2008. Senam Kesehatan. Yogyakarta : Nuhu Medika
- Muhimah & Safe'i, 2010 : Panduan Lengkap Senam Hamil, Khusus Ibu Hamil. Power Book.
- Martini, Rus. 2007. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan di Puskesmas Kecamatan Palmerah Jakarta Barat. Tesis. Depok; Universitas Indonesia: 80–85.
- Dwi Yuniastari : Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), Volume 2, Nomer, 5 Mei 2014, FKM UNDIP.
- Notoadmodjo, 2007 : Metodologi Penelitian Kesehatan, Cetakan Ke – 3; Jakarta. Rineka Cipta.
- Noroatmodjo, 2010 : Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pudiasuti R.D ; Buku Ajar Kebidanan Komunitas ; Yogyakarta.
- Prawirohardjo, 2008 & 2012 ; Ilmu Kebidanan ; Jakarta. Yayasan Bina Pustaka.
- Rahmawati, Na, dkk, 2016; Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten; jurnal involusi kebidanan, vol 6 no 11 januari 2016
- Saminem, 2009 ; Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan Normal ; Jakarta. EGC.

Suryani, Ida, dkk, 2015; Pengaruh Senam Hamil Teratur Pada Primigravida Terhadap Perubahan Psikologis Dan Berat Badan Lahir Bayi; jurnal IJEMC Vol 2 no 3 september 2015

Varney. H, 2007 ; Buku Ajar Asuhan Kebidanan ; Jakarta. EGC.

Widianti, A,A, Garry and Proverawati, 2010. Panduan Lengkap Senam Hamil Sehat Khusus Ibu Hamil. Yogyakarta : Power Book.

Wulandari,P,Y,2206; Efektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama; jurnal INSAN vol.8 tahun 2006

Widyawati,dkk;2013;Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus; jurnal berbasis epidemiologi, vol 1 no 2 September 2013

## **REKAPITULASI PENGGUNAAN DANA PENELITIAN**