

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PROSES
PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI PMB
LAILA KECAMATAN ROGOJAMPI
BANYUWANGI**



Oleh:

ZATFILLAELATUL FITRIA

NIM. 202007T006

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI
2022**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI PMB LAILA KECAMATAN ROGOJAMPI BANYUWANGI



Oleh:

ZATFILLAELATUL FITRIA

NIM. 202007T006

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI
2022**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI PMB LAILA KECAMATAN ROGOJAMPI BANYUWANGI

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)
Pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Banyuwangi



Oleh:

ZATFILLAELATUL FITRIA

NIM. 202007T006

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI**

2022

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PROSES PERSALINAN
PADA IBU BERSALIN DI PMB LAILA
KECAMATAN ROGOJAMPI
BANYUWANGI**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian suatu pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Banyuwangi, Maret 2022
Yang membuat pernyataan



ZATFILLAE LATUL FITRIA
NIM. 202007T006

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PROSES PERSALINAN
PADA IBU BERSALIN DI PMB LAILA
KECAMATAN ROGOJAMPI
BANYUWANGI**



ZATFILLAE LATUL FITRIA
NIM. 202007T006

Telah disetujui untuk diujikan
Pada Tanggal, Maret 2022

Oleh :

Pembimbing I



MAYA PRIMAYANTI, S.Si. T., M.Kes
NIDN.0711088406

Pembimbing II



ENDAH KUSUMA WARDANI, SST.Keb., M.K.M
NIDN.0710078903

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Profesi




DESI TRIANITA, SST., M.Kes
NIDN.0716128602

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

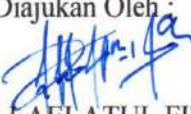
PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PROSES PERSALINAN

PADA IBU BERSALIN DI PMB LAILA

KECAMATAN ROGOJAMPI

BANYUWANGI

Diajukan Oleh :


ZATFILLAE LATUL FITRIA

NIM. 202007T006

Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

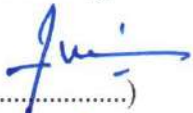
Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji

Pada Tanggal : Maret 2022

TIM PENGUJI

Tanda tangan

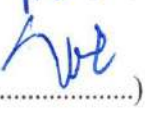
Penguji I : Ns. MUHAMMAD AL AMIN, M.Kes


(.....)

Penguji II : MAYA PRIMAYANTI, S.Si. T., M.Kes


(.....)

Penguji III : ENDAH KUSUMA WARDANI, SST. Keb., M.K.M


(.....)

Mengetahui,

Ketua

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi




DR. H. SOEKARDJO

NUPN. 9907159603

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah Robbil Alamin. Puji syukur peneliti haturkan ke hadirat Allah S.W.T atas kesempatan dan kekuatan yang diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan usulan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi Banyuwangi Tahun 2021”.

Pada penyusunan usulan penelitian ini, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. DR. H. Soekardjo. Selaku Ketua STIKes Banyuwangi
2. Ibu Desi Trianita. SST., M.Kes selaku Kepala Prodi S1 Kebidanan STIKes Banyuwangi
3. Bapak Ns. Muhammad Al Amin, M.Kes selaku dosen penguji.
4. Ibu Maya Primayanti, S.Si. T., M.Kes selaku dosen pembimbing pertama.
5. Ibu Endah Kusuma Wardani, SST. Keb., M.K.M selaku dosen pembimbing kedua.
6. Ibu Nur Laila Hayati, SKM MPH selaku kepala PMB Laila Banyuwangi.
7. Keluarga Peneliti, Suami, Bapak, Ibu, Ibu ke 2, adek serta sodara – sodara ucrit tercinta trimakasi atas doa, dukungan dan segala pengorbanannya.
8. Semua rekan mahasiswi S1 Kebidanan STIKes Banyuwangi
9. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan usulan penelitian ini dan telah mendoakan suksesnya penyusunan usulan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa Penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu Peneliti membuka diri untuk segala saran dan kritik yang membangun. Akhirnya peneliti berharap semoga usulan peneltian ini dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

MOTTO

The real happiness is not how happy and succes you are,,
But...
How happy and success others because of you

"Kebahagiaan sejati itu bukan seberapa bahagia n suksesnya engkau,,
Tapi...
Seberapa bahagia dan sukses orang lain karena engkau..!!"

Dipersembahkan untuk :



Rasa puji syukur
kupanjatkan
kepada Alloh
SWT yang telah
memberikan
Rahmat dan
Hidayah-Nya.

Trimakasi untuk
Ibuku, Ibu ke 2ku
yang terlihat
cantik di foto ini,
swami, keluarga,
teman - teman
ucrit, terima
kasih atas
semangat dan
kasih sayangnya.

- For The Midwife's (Bidan senior teman sejawatku Si Kebidanan Non Regular) yang telah memberi dukungan dan bantuannya.,
- Buat Bu Maya, Bu Endah, dan Pak Amin selaku dosen pembimbing dan penguji yang sudah sangat sabar atas bimbingannya.
- Buat semua, terima kasih ya.....

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

NAMA : ZATFILLAELATUL FITRIA

NIM : 202007T006

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil penelitian saya dengan judul:

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PROSES PERSALINAN
PADA IBU BERSALIN DI PMB LAILA
KECAMATAN ROGOJAMPI
BANYUWANGI

Bersedia dimuat dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Banyuwangi, Maret 2022

Yang membuat pernyataan,



ZATFILLAELATUL FITRIA
NIM. 202007T006

ABSTRAK

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PROSES PERSALINAN
PADA IBU BERSALIN DI PMB LAILA
KECAMATAN ROGOJAMPI
BANYUWANGI

Oleh :

ZATFILLAE LATUL FITRIA

NIM. 202007T006

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Banyuwangi

Email : ppurple282@gmail.com

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. Proses persalinan dipengaruhi 6 faktor salah satunya *power*. *Power* dapat ditingkatkan melalui senam hamil dimana otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul dilatih agar menjadi rileks sehingga proses persalinan berjalan lancar. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan pada ibu bersalin di PMB Laila Banyuwangi.

Desain penelitian ini observasi analitik, dengan pendekatan *cross sectional*, diukur secara *retrospektif* menggunakan instrumen penelitian register senam hamil, kuesioner dan lembar observasi partograf. Jumlah sampel 32 ibu bersalin di PMB Laila Rogojampi. Diambil secara *purposive sampling*. Hasil penelitian dianalisis menggunakan Uji *Chi Square*.

Hasil penelitian diperoleh ibu bersalin yang mempunyai riwayat senam hamil ada 17 orang (53,1%), proses persalinannya cepat dan normal masing – masing sebanyak 11 orang (34,4%). Hasil analisis diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $0,004 < 0,05$ dan nilai *pearson correlation* 0,578 artinya ada pengaruh kuat senam hamil terhadap proses persalinan di PMB Laila Kecamatan Rogojampi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2021.

Kesimpulan hasil penelitian bahwa semakin rutin ibu mengikuti senam hamil, maka proses persalinan akan berjalan cepat dan normal. Diharapkan tenaga kesehatan memberikan penyuluhan pentingnya senam hamil sehingga keyakinan ibu tentang manfaat senam hamil dalam memperlancar proses persalinan semakin tinggi.

Kata Kunci : Senam Hamil, Proses Persalinan.

ABSTRACT

THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON THE DELIVERY PROCESS TO MOTHERS IN PMB LAILA ROGOJAMPI DISTRICT BANYUWANGI

Oleh :

ZATFILLAELATUL FITRIA

NIM. 202007T006

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Banyuwangi

Email : ppurple282@gmail.com

Pregnancy exercise is a therapeutic motion exercise to deal with and prepare for a fast, safe and spontaneous delivery. The labor process is influenced by 6 factors, one of which is power. Power can be increased through pregnancy exercise where the abdominal wall muscles, ligaments, and pelvic floor muscles are trained to relax so that the delivery process goes smoothly. This study aims to determine the effect of pregnancy exercise on the delivery process in women giving birth at PMB Laila Banyuwangi.

The design of this study was analytic observation, with a cross sectional approach, measured retrospectively using pregnancy exercise register research instruments, questionnaires and partograph observation sheets. The number of samples was 32 mothers who gave birth at PMB Laila Rogojampi. Taken by purposive sampling. The results of the study were analyzed using the Chi Square Test.

The results showed that there were 17 maternity mothers who had a history of pregnancy exercise (53.1%), the delivery process was fast and normal, each of which was 11 people (34.4%). The results of the analysis obtained the value of Asymp. Sig. (2-tailed) $0.004 < 0.05$ and the Pearson correlation value of 0.578 means that there is a strong influence of pregnancy exercise on the delivery process in PMB Laila, Rogojampi District, Banyuwangi Regency in 2021.

The conclusion of the research is that the more routine the mother participates in pregnancy exercise, the faster and normal delivery process will be. It is hoped that health workers will provide counseling on the importance of pregnancy exercise so that the mother's confidence about the benefits of pregnancy exercise in facilitating the delivery process is higher.

Keywords: Pregnancy Exercise, Childbirth Process.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Prasyarat Gelar.....	ii
Lembar Pernyataan Orisinalitas.....	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Pengesahan Panitia Penguji.....	v
Kata Pengantar	vi
Motto	viii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi	ix
Abstrak ..	x
Abstract ..	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
Daftar Singkatan dan Istilah	xviii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Kehamilan	8
2.1.1 Pengertian Kehamilan.....	8
2.1.2 Tanda-Tanda Kehamilan.....	8
2.1.3 Perubahan Fisiologis Saat Kehamilan	14
2.1.4 Kebutuhan Dasar Ibu Hamil.....	22

2.2 Konsep Dasar Senam Hamil	27
2.2.1 Pengertian Senam Hamil.....	27
2.2.2 Manfaat Senam Hamil	28
2.2.3 Indikasi dan Kontraindikasi Senam Hamil	28
2.2.4 Frekuensi Senam Hamil	29
2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Senam Hamil	29
2.2.6 Tahap Gerakan Senam Hamil.....	32
2.3 Konsep Dasar Persalinan	52
2.3.1 Pengertian Persalinan.....	52
2.3.2 Jenis-jenis Persalinan.....	52
2.3.3 Sebab-Sebab Persalinan	53
2.3.4 Tanda-Tanda Persalinan	54
2.3.5 Faktor-Faktor Persalinan.....	54
2.3.6 Tahapan Persalinan.....	55
2.3.7 Faktor Penyulit Persalinan	57
2.3.8 Faktor Penyebab Partus Lama	59
2.4 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan.....	60
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	
3.1 Kerangka Konseptual	64
3.2 Hipotesis Penelitian.....	65
BAB 4 METODE PENELITIAN	
4.1 Jenis Penelitian.....	66
4.2 Desain Penelitian.....	66
4.3 Populasi dan Sampel	66
4.3.1 Populasi.....	66
4.3.2 Sampel	66
4.3.3 Teknik <i>Sampling</i>	67
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	68
4.5 Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Cara Pengukuran	
Variabel	68
4.5.1 Identifikasi Variabel.....	68
4.5.2 Definisi Operasional	69

4.6 Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data	70
4.7 Teknik Pengolahan dan Analisa Data	71
4.7.1 Teknik Pengolahan Data.....	71
4.7.2 Teknik Analisa Data.....	73
4.8 Kerangka Kerja	76
4.9 <i>Ethical Clearance</i>	77
4.9.1 <i>Inform Consent</i>	77
4.9.2 Anonimity (Tanpa Nama).....	77
4.9.3 Confidentiality (Kerahasiaan).....	77
4.9.4 Benefits (Kebermanfaatan).....	77
BAB 5 HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	
5.1 Hasil Penelitian	78
5.2 Analisa Penelitian	84
BAB 6 PEMBAHASAN	
6.1 Senam Hamil Ibu Bersalin Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi-Banyuwangi Tahun 2021	85
6.2 Proses Persalinan Ibu Bersalin Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi-Banyuwangi Tahun 2021	88
6.3 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi-Banyuwangi Tahun 2021	92
6.4 Keterbatasan Peneliti.....	96
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Kesimpulan	97
7.2 Saran	97
DAFTAR PUSTAKA.....	99

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi Banyuwangi.....	69
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Bersalin Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi Banyuwangi Tahun 2021	80
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Bersalin Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi Banyuwangi Tahun 2021	80
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Bersalin Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi Banyuwangi Tahun 2021	81
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Ibu Bersalin Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi Banyuwangi Tahun 2021	81
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan Lahir Bayi Ibu Bersalin Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi Banyuwangi Tahun 2021	82
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Senam Hamil Ibu Bersalin Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi Banyuwangi Tahun 2021	82
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Proses Persalinan Ibu Bersalin Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi Banyuwangi Tahun 2021	83
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di PMB Laila Kecamatan Rogojampi-Banyuwangi Tahun 2021	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan Pelemasan Otot Paha Bagian Dalam.....	32
Gambar 2.2 Latihan Melatih Otot kaki.....	33
Gambar 2.3 Latihan Melatih Otot KakiGerak Memutar.....	34
Gambar 2.4 Latihan Pernapasan Perut.....	35
Gambar2.5 Latihan PernapasanIga – Iga.....	36
Gambar 2.6 Latihan Pernapasan Dada.....	37
Gambar 2.7 Latihan Pernapasan Panting.....	38
Gambar 2.8 Latihan Untuk Memperbaiki Posisi Panggul.....	39
Gambar 2.9 Latihan Memperkuat Otot Perut.....	40
Gambar 2.10 Latihan Memperkuat Otot Pantat.....	41
Gambar 2.11 Latihan Memperkuat Otot Dasar Panggul.....	42
Gambar 2.12 Latihan Memperkuat Otot Betis.....	43
Gambar 2.13Latihan Sikap Baik Dan Sempurna Pada Posisi Duduk.....	44
Gambar 2.14 Latihan Anti Sunsang.....	45
Gambar 2.15 Latihan Belajar Mengejan.....	48
Gambar 2.16 Latihan Posisi Mengejan.....	49
Gambar 2.17 Latihan Istirahat Penuh Atau Sempurna.....	50
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual.....	64
Gambar 4.1 Kerangka Kerja.....	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Persetujuan Judul

Lampiran 3 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat Balasan PMB

Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 6 Surat Persetujuan KEPK

Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian PMB

Lampiran 8 Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 9 Inform Consent

Lampiran 10 Lembar Kuisisioner dan Lembar Observasi

Lampiran 11 Lembar Standar Operational Prosedur Senam Hamil

Lampiran 12 Lembar Tabulasi

Lampiran 13 Lembar Hasil Uji Chi Square dengan SPSS

Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 15 Lembar Konsultasi Pembimbing

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

AKI	: Angka Kematian Ibu
ANC	: Antenatal Care
BMI	: Body Mass Index
BMR	: Basal Metabolisme Rate
COP	: Cardiac Output
CPD	: Cepalo Pelvix Dispropotion
Exercise	: Senam Hamil
FSH	: Follicle Stimulating Hormone
HCG	: Human Chorionik Gonadotropin
HPHT	: Hari Pertama Haid Terakhir
HPL	: Hari Perkiraan Lahir
IMT	: Indeks Massa Tubuh
LH	: Luteinizing Hormone
MSH	: Melatropin Stimulating Hormon
O ₂	: Oksigen
PAP	: Pintu Atas Panggul
PEB	: Preeklamsi Berat
PKM	: Puskesmas
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
SOP	: Standar Operational Prosedur
TM	: Trimester
TT	: Tetanus Toxoid