

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP WAKTU PERSALINAN
KALA II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUTA ALAM
KOTA BANDA ACEH**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Ketentuan Melakukan Penyusunan Skripsi Sebagai
Persyaratan Menyelesaikan Program Studi D-IV Kebidanan
Universitas U'Budiyah Indonesia Banda Aceh**



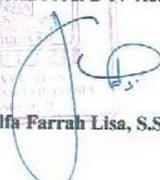
Oleh :

YULI MUSTIKA
NIM : 161010510053

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS UBUDIYAH INDONESIA
BANDA ACEH
2017**

LEMBAR PESETUJUAN

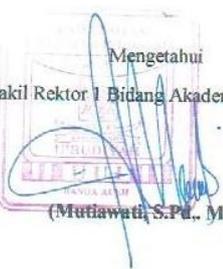
Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 27 Juli 2017 oleh pembimbing skripsi Prodi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas U'budiyah Indonesia.

Menyetujui
Ketua Prodi D IV Kebidanan

(Ulfa Farrah Lisa, S.ST.,M.Keb)



Pembimbing


(Raudhatun Nuzul ZA, SST, M. Kes)

Mengetahui
Wakil Rektor 1 Bidang Akademik dan Mutu

(Mutiawati, S.Pd., M.Pd)



LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP WAKTU PERSALINAN
KALA II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUTA ALAM
KOTA BANDA ACEH

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Ketentuan Melakukan Penyusunan Skripsi Sebagai
Persyaratan Menyelesaikan Program Studi D-IV Kebidanan
Universitas U'Budiyah Indonesia Banda Aceh

Oleh :

NAMA : YULI MUSTIKA
NIM : 161010510053

Disetujui

Penguji I

(Ulfa Farrah Lisa, SST, M.Keb)

Ketua Prodi DIV Kebidanan

(Ulfa Farrah Lisa, SST., M.Keb)

Penguji II

(Rahmayati, SKM, M.Kes)

Pembimbing,

(Raudhatun Nuzul, ZA, SST., M.Kes)

Mengetahui,
Wakil Rektor I Bidang Akademik dan Mutu

(Mutiawati, S.Pd., M.Pd)

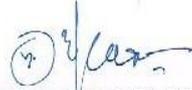
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP WAKTU PERSALINAN
KALA II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUTA ALAM
KOTA BANDA ACEH

Skripsi oleh Yuli Mustika ini telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal :

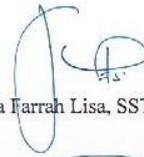
Dewan Penguji:

1. Ketua



(Raudhatun Nuzul, ZA SST, M.Kes)

2. Anggota



(Ulfa Farrah Lisa, SST, M.Keb)

3. Anggota



(Rahmayani, SKM, M.Kes)

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi /KTI yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana Sains Terapan merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian - bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah. Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Banda Aceh, Maret 2017



[Handwritten signature]

rai, tanda tangan
Yuli Mustika

NIM : 161010510053

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Taufik dan Hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Hamil Terhadap Waktu Persalinan Kala II Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2017”**.

Adapun tujuan penulisan Skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Diploma IV Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia.

Dalam menyusun Skripsi ini, peneliti banyak menemukan hambatan dan kesulitan, tetapi berkat adanya bimbingan, arahan dan bantuan dari semua pihak, maka penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan. Peneliti terutama mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Raudhatun Nuzul, ZA SST M.,Kes** yang telah membimbing peneliti dalam penyusunan Skripsi ini. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dedy Zefrizal, ST, selaku Ketua Yayasan Universitas Ubudiyah Indonesia
2. Ibu Marniati, SE., M.Kes selaku Rektor Universitas Ubudiyah Indonesia
3. Ibu Mutiawati, S.Pd., M.Pd selaku Wakil Rektor I bidang Akademik dan Mutu Universitas Ubudiyah Indonesia
4. Ibu Ulfa Farrah Lisa, S.ST., M.Keb selaku Ketua Prodi DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia sekaligus Penguji I

yang telah memberikan banyak bimbingan dan saran dalam penyusunan Skripsi

5. Ibu Rahmayani, SKM, M.Kes selaku Penguji II yang telah memberikan banyak bimbingan dan saran dalam penyusunan Skripsi.
6. Kepala Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh
7. Ayahanda dan Ibunda serta keluarga yang tercinta yang telah memberikan dukungan kepada penulis baik lewat do'a, restu, dukungan, dana serta nasehat yang tak terhingga kepada peneliti/ananda sehingga dapat menyelesaikan pendidikan DIV Kebidanan
8. Para Dosen dan Staf Akademik Universitas Ubudiyah Indonesia
9. Sahabat dan Teman-teman seangkatan yang telah banyak membantu sehingga selesainya Skripsi.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, banyak kekurangan baik dari segi bahasa, penulisan, maupun isinya. Oleh sebab itu peneliti senantiasa mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak yang dapat membantu dalam pembuatan penulisan pada penelitian selanjutnya. Akhirnya kepada Allah SWT kita sepantasnya berserah diri, tiada satupun yang terjadi tanpa kehendaknya.

Banda Aceh, Juli 2017

Tertanda

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBARAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Senam Hamil	9
2.2 Konsep Persalinan.....	14
2.3 Kerangka Teoritis	17
2.4 Kerangka Konsep.....	18
2.5 Hipotesis.....	19
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	20
3.1 Jenis Penelitian	20
3.2 Lokasi dan Waktu penelitian	20
3.3 Populasi dan Sampel	20
3.4 Teknik Pengumpulan Data	21
3.5 Instrumen Penelitian	22
3.6 Definisi Operasional	23
3.7 Pengolahan dan Analisa data.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
4.2 Hasil Penelitian	30
4.3 Pembahasan	32

BAB V	PENUTUP	38
	5.1 Kesimpulan.....	38
	5.2 Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teoritis	17
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	18

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Waktu Persalinan Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Tahun 2017.....	30
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Senam Hamil Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Tahun 2017.....	30
Tabel 4.3 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Waktu Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Tahun 2017.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembaran Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Lembaran Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Kuesioner
- Lampiran 4. Surat Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5. Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 6. Lembar Konsultasi Proposal Skripsi
- Lampiran 7. Surat Penelitian
- Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 9. Surat Selesai Penelitian

ABSTRAK

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP WAKTU PERSALINAN KALA II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUTA ALAM KOTA BANDA ACEH TAHUN 2017

Yuli Mustika¹, Raudhatun Nuzul ZA²

Latar Belakang: Persalinan kala II yang tidak maju atau disebut dengan partus macet merupakan salah satu indikasi untuk melakukan sectio caesarea (sc) atau keluarnya bayi lambat dan berhenti sama sekali. Menurut statistik tentang 3.509 kasus sectio caesarea yang disusun oleh Peel dan Chamberlain, indikasi untuk sectio caesarea adalah disproporsi janin panggul 21%, gawat janin 14%, partus macet 11%, pernah sectio caesarea 11%, kelainan letak janin 10%, pre eklamsi dan hipertensi 7%. Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam diperoleh data bahwa jumlah ibu nifas dari bulan Januari s/d Juli 2017 sebanyak 68 orang, dari buku absensi jumlah ibu yang sudah melahirkan pernah mengikuti senam hamil sebanyak 34 orang.

Tujuan Penelitian: Pengaruh Senam Hamil Terhadap Waktu Persalinan Kala II Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2017.

Metodologi Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian *analitik* dengan pendekatan *case control*. Pengumpulan data telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam pada tanggal 02 s/d 20 Juni 2017. Sampel penelitian sebanyak 68 orang yang terdiri dari 34 orang kelompok kasus dan 34 orang kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel secara total populasi. Uji statistik menggunakan uji *Chi Square Test* dengan batas kemaknaan 95% ($p \text{ value} < \alpha$) dan menggunakan *Odds Ratio* (OR).

Hasil penelitian: Ada pengaruh senam hamil terhadap waktu persalinan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Tahun 2017 ($p \text{ value} = 0.049$) dan $OR = 2,962$.

Kesimpulan dan Saran: Ada pengaruh senam hamil terhadap waktu persalinan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Tahun 2017. Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk ikut berperan aktif dalam memberikan penyuluhan tentang pentingnya melakukan senam hamil agar jika terjadi kejadian partus lama dapat ditangani dengan tindakan yang tepat, dan dapat memberikan informasi tentang kesehatan ibu dan anak yang dapat digunakan menjadi tolak ukur untuk kesehatan ibu dan anak tersebut.

Kata Kunci : Senam Hamil, Waktu Persalinan
Kepustakaan : 18 Buku (2010-2015), 9 situs internet (2011-2015)
Jumlah Halaman : xi, 38 halaman

-
1. Mahasiswa Diploma IV Kebidanan Universitas U'Budiyah Indonesia
 2. Dosen Pembimbing Diploma IV Kebidanan Universitas U'Budiyah Indonesia

ABSTRACT

THE COMPARISON OF MOTHERS WHO DO WITH DO NOT PRAGNANT GYMNASTICS TO TIME CHILDBIRT CLINICS IN THE REGION OF KUTA ALAM BANDA ACEH

Yuli Mustika¹, Raudhatun Nuzul ZA²

Background: *The second stage of a non-advanced childbirth or called a jammed partus is one of the signs to perform a cesarea (sc) or slow outbirth and stop altogether. According to statistics about 3,509 cases of Caesarean secretions compiled by Peel and Chamberlain, for cesarean section sectio are disproportion of 21% pelvic fetus, 14% fetal distress, 11% congenital partition, 11% cesarean section, 10% fetal abnormalities, preeclampsia and hypertension 7%. Based on preliminary study which writer do in working area of Kuta Alam Puskesmas obtained data of puerile from july to july 2017 as many as 68 people, from book of absentee number of mother who have giving birth pregnant exercise as many as 34 people.*

Objectives: *The Influence of Gymnastics Pregnancy Against Kala II Laboring At Work Area Puskesmas Kuta Alam Kuta Alam Sub-district City Banda Aceh Year 2017.*

Methodology: *This research is an analytical research with case control approach. Data collection was carried out in the working area of Kuta Alam Puskesmas on 02 s / d 20 June 2017. The sample of research were 68 people consist of 34 case group and 34 control group. Total population sampling technique. Statistical test using Chi Square Test with 95% significance (p value $< \alpha$) and using Odd Ratio (OR).*

Result of research: *There is influence of pregnancy gymnastics to the time of delivery in the working area of Puskesmas Kuta Alam Year 2017 (p value = 0,049) and OR = 2,962.*

Conclusion and Suggestion: *There is influence of pregnancy gymnastics to the time of delivery in the working area of Puskesmas Kuta Alam Year 2017. It is expected for health workers to take an active role in giving counseling about the occurrence of pregnancy exercise so that the old partus can occur with the right action, and can give information on maternal and child health that can be used as a benchmark for maternal and child health.*

Keywords : Pregnant Gymnastics, Childbirth Time
Libraries : 18 books (2010-2015), 9 internet site (2011-2015)
Number of pages : xi, page 38

-
1. Students Diploma IV Midwifery University U'Budiyah Indonesia
 2. Supervisor IV Midwifery Diploma U'Budiyah University of Indonesia

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Derajat kesehatan sangat ditentukan oleh kesehatan ibu dan anak. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan di seluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin. Dari hasil survei yang dilakukan AKI telah menunjukkan penurunan dari waktu ke waktu, namun demikian upaya untuk mewujudkan target tujuan pembangunan millenium masih membutuhkan komitmen dan usaha keras yang terus menerus. Salah satu usaha yang dilakukan dengan menggalakkan latihan fisik seperti senam hamil untuk mencegah komplikasi selama persalinan. Di Negara-negara maju seperti Eropa banyak ibu yang melakukan senam hamil, 80% ibu hamil di Negara maju sudah melakukan senam hamil. Hal ini dikarenakan mereka mengetahui manfaat dari senam hamil dan sudah memiliki pengalaman dari kehamilan dan persalinan sebelumnya (Kemenkes RI, 2012).

Hasil Survei Demografi dan Kesehatan tahun 2012 menunjukkan tingkat kematian ibu mencapai 379 kematian per 100 ribu kelahiran hidup. Hasil perhitungan dengan menggunakan hasil survei penduduk pada tahun 2012, AKI secara nasional sebesar 359 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Di Indonesia juga banyak bermunculan tempat latihan senam hamil, dan terdapat 45% ibu sudah melakukan latihan fisik senam hamil untuk

memudahkan dalam persalinan. Akan tetapi ibu-ibu hamil yang berada di pedalaman masih belum mengikutinya (Kemenkes RI, 2012).

Salah satu tujuan *prenatal care* adalah persalinan yang fisiologis dengan ibu dan anak yang sehat. Persalinan yang alami dan lancar ini dapat dicapai jika uterus berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat dengan segmen bawah rahim, serviks, dan otot-otot dasar panggul dalam keadaan relaksasi, sehingga bayi dengan mudah melewati jalan lahir. Keadaan ini dapat dicapai dengan bantuan wanita hamil itu sendiri yang merupakan ketenangan dan relaksasi tubuh yang sempurna (Setyorini dkk, 2013).

Relaksasi tubuh tersebut diantaranya adalah berupa latihan-latihan fisik yang dapat dijalankan sebelum, selama, dan setelah kehamilan. Latihan-latihan tersebut pada dasarnya bertujuan untuk menyehatkan ibu dan janin jika dilaksanakan dengan tepat. Seorang ibu hamil dengan kehamilan normal atau tanpa kontraindikasi sebaiknya didukung untuk melaksanakan latihan fisik dengan intensitas yang sedang untuk memperoleh manfaat selama kehamilan dan proses persalinan (Husin, 2013).

Terdapat beberapa macam latihan fisik pada kehamilan, antara lain senam hamil, pilates, yoga, kegel dan yophita. Latihan yang sering diikuti oleh ibu hamil saat ini adalah senam hamil dan yoga kehamilan. Senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Bila dilihat dari gerakan-gerakannya, senam hamil hanya sekedar senam seperti olahraga biasa yang membuat

tubuh segar dan bugar, namun senam hamil juga memiliki manfaat lain yaitu dapat membatu dalam proses persalinan (Husin, 2013).

Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan intensif, dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Manuaba, 2012).

Menurut Wiadnyana (2011) senam hamil adalah senam yang dilakukan pada masa kehamilan dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil, dengan harapan proses kelahiran akan berjalan lancar dan aman. Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada masa kala aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya insiden *sectio caesaria* (Wiadnyana, 2011).

Manfaat senam hamil rutin tidak hanya untuk kenyamanan ibu selama kehamilan, namun juga memberikan banyak manfaat dalam persalinan. Manfaat senam hamil selama kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan karena latihan senam hamil yang rutin dapat

mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, mengatur tehnik pernafasan serta memperbaiki sikap tubuh. Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal pula, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengejan dan mengatur napas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan proses persalinan. Selama persalinan kala III dan kala IV latihan senam hamil sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim (Dewi, 2013).

Persalinan kala II yang tidak maju atau disebut dengan partus macet merupakan salah satu indikasi untuk melakukan sectio caesarea (sc) atau keluarnya bayi lambat dan berhenti sama sekali, bayi menunjukkan tanda-tanda bahaya seperti detak jantung yang sangat cepat atau lambat, masalah dengan plasenta atau tali pusat menempatkan bayi pada resiko, bayi terlalu besar di lahirkan melalui vagina (Prawirohardjo, 2012).

Menurut statistik tentang 3.509 kasus sectio caesarea yang disusun oleh Peel dan Chamberlain, indikasi untuk sectio caesarea adalah disproporsi janin panggul 21%, gawat janin 14%, partus macet 11%, pernah sectio caesarea 11%, kelainan letak janin 10%, pre eklamsi dan hipertensi 7% dengan angka kematian ibu sebelum dikoreksi 17% dan sesudah dikoreksi 0,5% sedangkan kematian janin 14,5% (Winkjosastro, 2005).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2012), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kejadian persalinan lama (nilai $p = 0,033$) dengan OR sebesar 5,5 yang berarti bahwa senam hamil dapat menurunkan kejadian persalinan lama sebesar 5,5 kali dibandingkan pada ibu yang tidak mengikuti senam hamil. Dengan demikian terbukti bahwa senam hamil dapat mempercepat proses persalinan (Damayanti, 2012).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh AKI pada tahun 2015 yaitu sebesar 135 jiwa. Perdarahan menjadi penyebab paling besar AKI di Aceh yaitu 50 jiwa, hipertensi 34 jiwa, infeksi 10 jiwa, gangguan sistem peredaran darah 10 jiwa, gangguan metabolik 1 jiwa dan partus lama 29 jiwa. Jumlah ibu nifas di Aceh yaitu sebanyak 100.243 jiwa. Sedangkan untuk Kota Banda Aceh pada tahun 2016 memiliki jumlah ibu nifas sebesar 5.456 jiwa, dengan ibu yang melakukan senam hamil sebanyak 543 orang (9,9%) (Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam diperoleh data bahwa jumlah ibu nifas dari bulan Januari s/d Juli 2017 sebanyak 68 orang, sedangkan jumlah ibu hamil yaitu 89 orang dan dari buku absensi jumlah ibu yang sudah melahirkan pernah mengikuti senam hamil sebanyak 34 orang. Setelah dilakukan wawancara dengan 10 orang ibu nifas, didapatkan hasil bahwa 6 ibu melakukan senam hamil dan mengatakan persalinannya lebih cepat. Sedangkan 4 ibu tidak melakukan senam hamil dan mengatakan persalinannya sulit dan lama.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Waktu Persalinan Kala II Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2017”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini **“Adakah Pengaruh Senam Hamil Terhadap Waktu Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2017?”**

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Waktu Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2017.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dapat menambah teori yang ada di Prodi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia mengenai pengaruh senam hamil terhadap waktu persalinan kala II.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Untuk Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswi, khususnya Prodi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia sebagai referensi.

b. Untuk Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dan informasi yang berguna di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Tahun 2017, sehingga dapat terjadi peningkatan perilaku masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber bacaan dan pembandingan bagi peneliti selanjutnya untuk pengembangan penelitian yang lebih luas.

1.5 Keaslian Penelitian

NO	Nama	Judul	Tahun	Hasil	Persamaan	Pebedaan
1	Rosiana	Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II tentang Senam Hamil di Bps Mitra Ibu Karanganyar Sragen	2012	Berdasarkan tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 6 responden (20%), sedangkan yang mempunyai pengetahuan cukup baik sebanyak 19 responden (63,3%) dan yang mempunyai pengetahuan kurang baik sebanyak 5 responden (16,7%).	Sama-sama meneliti tentang senam hamil	Jenis penelitian, teknik pengambilan sampel, jumlah sampel, waktu dan lokasi penelitian

2	Septia Dwi Oktariani	Hubungan antara senam hamil dengan lama proses persalinan kala II pada ibu primigravida di RSKIA Sadewa Yogyakarta tahun 2015	2015	Ada hubungan antara senam hamil dengan lama proses persalinan kala II pada ibu primigravida, hasil nilai signifikansi 0,00 atau ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi 0,68 yang menunjukkan hubungan yang kuat antara senam hamil dengan lama persalinan kala II.	Sama-sama meneliti tentang senam hamil	Jumlah sampel, waktu dan lokasi penelitian
3	Mandari ska	Hubungan Informasi dan Pendidikan Dengan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Wonosobo	2014	Nilai p.value untuk informasi adalah 0,035 ($p < 0.05$), dan nilai p value pendidikan 0.004 ($p < 0.05$), berarti secara statistik terdapat hubungan antara Informasi dan Pendidikan Dengan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III	Sama-sama meneliti tentang senam hamil	Teknik pengambilan sampel, jumlah sampel, waktu dan lokasi penelitian

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Senam Hamil

2.1.1 Pengertian Senam Hamil

Senam hamil adalah latihan- latihan olahraga bagi ibu hamil yang bertujuan untuk penguatan otot –otot kaki, mencegah varises, dan memperpanjang nafas, menguatkan otot kaki diperlukan karena kaki merupakan penopang tubuh ibu yang semakin lama semakin berat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Mencegah terjadinya *varises* yaitu pelebaran pembuluh darah balik (*vena*) yang sering terjadi pada ibu hamil. Memperpanjang nafas diperlukan karena seiring bertambah besarnya janin, maka dia akan mendesak isi perut ke arah dada , hal ini akan membuat rongga dada lebih sempit dan nafas ibu tidak bisa optimal (Indriati, 2013).

Menurut Manuaba (2012) senam hamil merupakan senam yang dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot –otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar. Oleh karena itu, selain makan secara teratur, ibu hamil harus cukup istirahat dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya, salah satu olahraga yang baik untuk ibu hamil adalah senam hamil.

Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena senam hamil dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat, dan dapat membuat ibu hamil tetap mampu menjalankan aktivitas sehari – hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan (Mandriwati, 2013).

2.1.2 Manfaat Senam Hamil

Menurut Mandriwati (2013) manfaat senam hamil adalah:

- a. Mengatasi sembelit (konstipasi), kram dan nyeri punggung.
- b. Memperbaiki sirkulasi darah
- c. Membuat tubuh segar dan kuat dalam aktivitas sehari-hari
- d. Tidur lebih nyenyak
- e. Mengurangi resiko kelahiran prematur
- f. Mengurangi stress
- g. Mempercepat kala II
- h. Membantu mengembalikan bentuk tubuh lebih cepat setelah melahirkan
- i. Tubuh lebih siap dan kuat di saat proses persalinan
- j. Bertemu dengan calon ibu lain bila ibu melakukannya kelas senam hamil.

2.1.3 Indikasi dan Kontraindikasi Senam Hamil

a. Indikasi

Menurut Mandriwati (2013) indikasi dalam melakukan senam hamil adalah:

1. Kehamilan berjalan normal
2. Diutamakan pada kehamilan pertama atau kehamilan berikutnya yang mengalami kesulitan persalinan
3. Telah dilakukan pemeriksaan kesehatan dan kehamilan oleh dokter atau bidan
4. Latihan dilakukan secara teratur dan disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu
5. Jangan membiarkan tubuh ibu kepanasan dalam jangka waktu panjang
6. Istirahatlah sejenak
7. Gunakan bra yang cukup baik untuk olah raga dan semacam *decker* yang bisa menyokong kaki.
8. Minum cukup air
9. Perhatikan keseimbangan tubuh (kehamilan mengubah keseimbangan tubuh ibu)
10. Lakukan olahraga sesuai porsi dan jangan berlebihan. Jika terasa pusing, kram, lelah atau terlalu panas, istirahat saja.

b. Kontraindikasi

Menurut Mandriwati (2013) kontraindikasi senam hamil adalah:

1. Kelainan jantung
2. *Tromboplebitis*
3. *Emboli Paru*
4. Perdarahan pervaginam

5. Ada tanda kelainan pada janin

6. *Plasenta previa*

2.1.4 Waktu dan Tempat Melakukan Senam Hamil

Menurut Mandriwati (2013) dianjurkan untuk melakukan senam hamil yaitu setelah usia kehamilan diatas 20 minggu. Untuk menjamin dilakukannya senam hamil dengan aman dan benar dibutuhkan tuntunan yang jelas atau instruktur yang berpengalaman dan terampil. Oleh karena itu, dianjurkan agar ibu hamil melakukan senam hamil bersama ibu hamil yang lain di Rumah Sakit atau Rumah Bersalin yang akan digunakan untuk bersalin. Karena ditempat tersebut akan ada saling tukar pengalaman, bertambah semangat juga akan ada penambahan wawasan bisa diberikan oleh petugas medis yang merangkap sebagai instruktur (Pudiastuti, 2011).

2.1.5 Gerakan Melakukan Senam Hamil

Gerakan senam hamil menurut Pudiastuti (2011) adalah:

a. Duduk bersila

Sikap duduk dengan perut bagian bawah menekan perut kedalam rongga panggul (beserta janinnya) sehingga kedudukan janin dalam kandungan tetap baik lakukan gerakan pemanasan dengan menggerakkan kepala menengok kekanan dan kekiri, miring kekiri dan kanan. Gerakan dilakukan 8x hitungan (Pudiastuti, 2011).

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 (Pudiastuti, 2011).

c. Gerakan relaksasi

Gerakan ini dilakukan dengan posisi tidur miring dengan kepala ditopang dengan bahu bantal. Kaki bawah lurus, kaki atas ditekuk (Pudiastuti, 2011).

d. Gerakan pergelangan kaki mengayuh

Posisi tubuh terlentang kedua kaki lurus. Menekan jari-jari kaki lurus ke bawah dan ke atas kembali (Pudiastuti, 2011).

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 (Pudiastuti, 2011).

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. Gerakan dilakukan 8x hitungan (Pudiasuti, 2011).

2.2 Konsep Persalinan

Persalinan adalah proses di mana bayi, plasenta, selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah kehamilan 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit. Proses persalinan adalah waktu yang dibutuhkan ibu untuk bersalin, dimulai dari kala I sampai kala IV (Winknjosastro, 2012).

Persalinan adalah rangkaian proses yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu. Proses ini dimulai dengan kontraksi persalinan sejati, yang ditandai oleh perubahan progresif pada serviks, dan diakhiri dengan kelahiran plasenta (Varney, 2011). Persalinan dibagi dalam 4 kala, yaitu :

1. Kala I : Dimulai dari saat persalinan mulai sampai pembukaan lengkap (10 cm). Proses ini terbagi dalam 2 fase : Fase Laten (10 jam) serviks membuka sampai 4 cm dan Fase aktif (9 jam) serviks membuka dari 5 cm sampai 10 cm. Kontraksi lebih kuat dan sering selama Fase aktif.
2. Kala II : Dimulai dari pembukaan lengkap (10 cm) sampai bayi lahir. Proses ini biasanya berlangsung 2 jam pada primi dan 1 jam pada multi.
3. Kala III : Dimulai segera setelah lahir sampai lahirnya plasenta, yang berlangsung tidak lebih dari 30 menit.
4. Kala IV : Dimulai saat lahirnya plasenta sampai 2 jam pertama postpartum.

Tanda persalinan yaitu rasa sakit oleh adanya his yang datang lebih kuat, sering dan teratur, keluar darah lendir yang banyak karena robekan-robekan kecil pada serviks, terkadang ketuban pecah dengan sendirinya, pada pemeriksaan dalam didapat serviks yang mendatar dan pembukaan jalan sudah ada. Proses dinamik dari persalinan meliputi empat komponen yang saling berkaitan yang mempengaruhi baik mulainya dan kemajuan persalinan. Empat komponen ini adalah *passanger* (janin), *passage* (pelvis ibu), *power* (kontraksi uterus), dan *Psikis* (status emosi ibu). Bila persalinan dimulai, interaksi antara *passanger*, *passage*, *power*, dan psikis harus sinkron untuk terjadinya kelahiran pervaginam spontan. Faktor-faktor yang berperan dalam persalinan : (Yeyeh, 2011).

a. *Power* (tenaga atau kekuatan)

- 1) His (kontraksi otot rahim)
- 2) Kontraksi otot dinding perut
- 3) Kontraksi diafragma pelvis atau kekuatan mengejan
- 4) Ketegangan dan kontraksi ligamentum rotundum

b. *Passage* (jalan lahir)

Jalan lahir terdiri atas jalan lahir bagian tulang dan jalan lahir bagian lunak. Jalan lahir bagian tulang terdiri atas tulang-tulang panggul dan sendi-sendinya, sedang bagian lunak terdiri atas otot-otot jaringan dan ligamen-ligamen. Dalam proses persalinan pervaginam janin harus melewati jalan lahir. Jika jalan lahir khususnya bagian tulang mempunyai bentuk dan ukuran rata-rata normal, maka dengan kekuatan yang normal

pula persalinan pervaginam akan berlangsung tanpa kesulitan (Yeyeh, 2011).

c. *Passanger* (janin)

Bagian yang paling besar dan keras dari janin adalah kepala janin. Posisi dan besar kepala dapat mempengaruhi jalan persalinan. Kepala ini pula yang paling banyak mengalami cedera pada persalinan, sehingga dapat membahayakan hidup dan janinnya kelak. Biasanya apabila kepala janin sudah lahir, maka bagian lain akan mudah, menyusul kemudian (Yeyeh, 2011).

d. Penolong

Penolong persalinan memiliki ketrampilan dan pengetahuan untuk memberikan asuhan yang mengacu pada upaya-upaya pencegahan yang dapat memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu dan bayi baru lahir. Adanya kerjasama, pengertian dan kepercayaan antara perLolong dan wanita akan bersalin perlu dibina dengan baik. Penolong sebaiknya memberikan rasa simpati dan kepercayaan kepada ibu, jangan ada gelak tawa dan komentar yang menyinggung perasaan ibu (Yeyeh, 2011).

e. Psikis Ibu

Banyak calon ibu menghadapi kehamilan dan kelahiran anaknya dengan perasaan takut dan cemas. Tidaklah mudah untuk menghilangkan perasaan takut yang sudah berakar dalam itu. Untuk itu perlu ditanamkan kepercayaan pada ibu bahwa peristiwa kehamilan dan persalinan merupakan hal yang normal dan wajar. Karena ketakutan mempunyai

pengaruh yang tidak baik bagi his dan bagi lancarnya pembukaan. Oleh karena itu diperlukan kesabaran, ketenangan dan bebas dari rasa takut untuk memperlancar kala I dan II. Partus lama dapat disebabkan karena faktor psikologik, yang mengakibatkan his menjadi kurang baik dan pembukaan kurang lancar (Wiknjosastro, 2012).

2.3 Hubungan Senam Hamil Dengan Proses Persalinan

Setiap persalinan mempunyai resiko baik pada ibu maupun janin, berupa kesakitan sampai pada resiko kematian. Apabila ibu maupun janin dalam kondisi yang menyebabkan terjadinya penyulit persalinan, maka untuk segera menyelamatkan keduanya, perlu segera dilakukan persalinan dengan tindakan yaitu persalinan pervaginam dengan suatu tindakan alat tertentu, seperti dengan forcep, ekstraksi vakum, atau tindakan perabdominam yaitu seksio sesarea (Prawirohardjo, 2012).

Proses persalinan dipengaruhi oleh 5 faktor penting yaitu: faktor *power*, *passage*, dan *passenger*. Dapat pula ditambah factor lainnya seperti faktor psikis ibu dan penolong. Apabila salah satu dari lima faktor tersebut mengalami kelainan, misalnya keadaan yang menyebabkan kekuatan his tidak adekuat, kelainan pada bayi atau kelainan jalan lahir maka persalinan tidak dapat berjalan secara normal (Sulistyowati, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Dwi Okta Diarini (2013) menyatakan bahwa setelah menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) maka H_0 H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara

senam hamil dengan proses persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang. Dalam penelitian ini, ibu bersalin yang melakukan senam hamil secara teratur yang mengalami proses persalinan spontan sejumlah 82 responden (88,2%). Sedangkan ibu bersalin yang melakukan senam hamil secara tidak teratur yang mengalami proses persalinan spontan sejumlah 22 responden (56,4%). Ini menunjukkan bahwa ibu yang mengalami proses persalinan spontan lebih berpeluang terjadi pada ibu yang melakukan senam hamil secara teratur dibandingkan ibu yang melakukan senam hamil secara tidak teratur.

Berdasarkan hasil penelitian Septia Dwi Oktariani (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan lama proses persalinan kala II pada ibu primigravida di RSKIA Sadewa Yogyakarta tahun 2015. Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi 0,00 atau ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi 0,68 yang menunjukkan hubungan yang kuat antara senam hamil dengan lama persalinan kala II. Ibu yang melakukan senam hamil teratur dan mengalami kala II normal sebanyak 42 orang (66,7%). Ibu yang menjadi responden mayoritas mengikuti senam hamil secara rutin dan memiliki lama persalinan kala II dalam klasifikasi kala II normal atau cepat dalam proses persalinan, hal ini disebabkan karena ibu yang aktif mengikuti senam hamil. Mayoritas ibu dalam penelitian ini melakukan senam hamil teratur, lama persalinan kala II tidak memerlukan waktu yang lama pula, sehingga dapat diartikan bahwa ibu hamil yang teratur mengikuti senam hamil maka lama persalinan pada kala II akan normal.

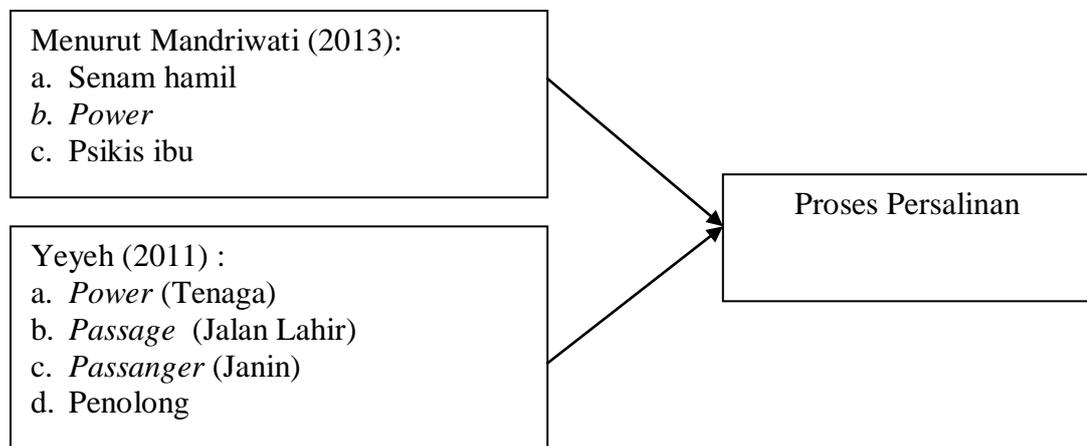
Senam hamil yang dilakukan merupakan salah satu bentuk olahraga yang berguna untuk membantu wanita hamil memperoleh power yang baik sehingga dapat memperlancar dan mempercepat proses persalinan. Dengan latihan secara teratur kontraksi uterus menjadi lebih baik dan dapat memberikan kekuatan terhadap otot-otot dasar panggul, otot-otot dinding perut sehingga persalinan menjadi lebih singkat dan proses persalinan dapat berjalan secara spontan (Mochtar, 2012).

Ibu hamil yang melakukan senam hamil lebih sering atau teratur, proses persalinan relative berlangsung secara spontan. Peningkatan stamina yang dibutuhkan saat proses persalinan otot-otot akan terbentuk dan kuat dibandingkan dengan ibu yang jarang ataupun tidak pernah mengikuti senam hamil. Ibu bersalin yang tidak mengikuti senam hamil secara sering atau teratur sebagian besar mengalami proses persalinan tidak normal karena ibu jarang ataupun tidak pernah mengikuti latihan-latihan fisik atau olah raga selama hamil sehingga otot-otot dinding perut dan otot-otot dasar panggul menjadi kaku dan tidak dapat berfungsi dengan sempurna dalam proses persalinan (Widianti dan Proverawati, 2013).

Senam hamil juga dapat berpengaruh secara bermakna terhadap proses persalinan yang normal dan spontan dibandingkan dengan yang tidak mengikuti senam hamil. Didukung oleh penelitian sofoewan (2009) di Yogyakarta terhadap 100 wanita primigravida dengan hasil penelitiannya adalah kejadian persalinan lama lebih minimal secara bermakna terhadap ibu yang mengikuti senam hamil, dan persalinan kala II berlangsung lebih cepat

dari pada ibu yang tidak melakukan senam hamil sehingga proses persalinannya dapat berjalan dengan lancar dan meningkatkan cara persalinan spontan. Dengan adanya pengaruh antara senam hamil terhadap proses selama persalinan maka diharapkan setiap ibu hamil harus dapat mempersiapkan baik fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan nantinya, salah satunya adalah dengan melakukan senam hamil (Supriatmaja, 2013).

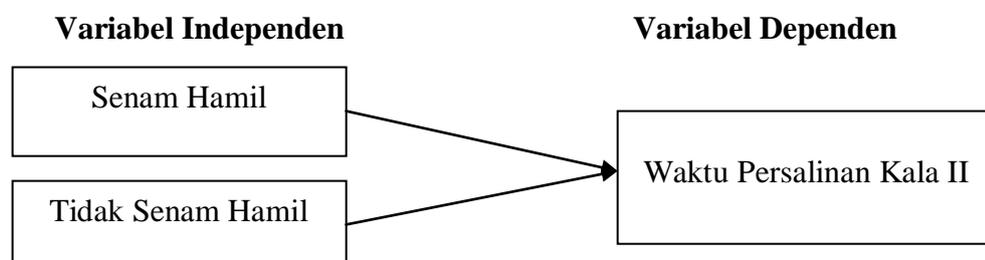
2.4 Kerangka Teoritis



Gambar 2.1 Kerangka Teoritis

2.5 Kerangka Konsep

Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



3.1 Kerangka Konsep Penelitian

2.6 Hipotesis

2.6.1 Ada pengaruh senam hamil terhadap waktu persalinan kala II di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *analitik* dengan pendekatan *case control* (terdapat kelompok kasus dan kontrol) yaitu untuk mengetahui “Perbandingan Ibu Yang Melakukan Senam Hamil Dan Tidak Terhadap Waktu Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh.”

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian telah dilaksanakan dari tanggal 02-20 Juni 2017.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam pada bulan Januari sampai Juli tahun 2017 yang berjumlah 68 orang.

3.3.2 Sampel

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain pendekatan *case control* (kasus dan kontrol) yaitu pendekatan pada kelompok kasus (ibu yang tidak melakukan senam hamil) dan kontrol (ibu yang melakukan senam hamil) dengan perbandingan 1 : 1. Didapatkan jumlah sampel 34 orang kasus dan 34 orang kontrol.

Tehnik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah secara *total populasi* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Riyanto, 2011). Adapun kriteria inklusi dalam pengambilan sampel ini adalah sebagai berikut:

- a. Ibu nifas yang tercatat di buku rekam medik Puskesmas Kuta Alam periode Januari s/d Juli 2017.

D	AMA DESA	KASUS	KONTROL
1	unayong	4	4
2	mpung laksana	2	3
3	mpung keuramat	3	4
4	urawe	4	4
5	ta alam	4	3
6	ta baru	2	3
7	ndar baru	3	3
8	mpung mulia	3	3
9	mpulo	3	2
10	mdingin	3	2
11	mbaro skeep	3	3
	mlah	34	34

Tabel 3.1 Jumlah ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Kuta Alam

3.4 Cara Pengumpulan Data

Cara pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti antara lain yaitu mengambil surat penelitian dari Prodi D-IV Kebidanan, kemudian mengantarkan surat penelitian ke Puskesmas Kuta Alam pada tanggal 01 Juni 2017, setelah mendapatkan persetujuan dari pihak puskesmas peneliti bersama 3 orang enumerator mengunjungi semua desa yang ada di kecamatan Kuta Alam untuk melakukan penelitian. Awalnya peneliti membagikan surat permohonan dan persetujuan menjadi responden yang harus ditandatangani oleh responden. Kemudian melakukan penelitian dibantu oleh enumerator selama 18 hari dengan membagikan kuisisioner yang berisi 2 pertanyaan.

3.5 Instrumen Penelitian

Adapun instrumen penelitian yang digunakan untuk variabel senam hamil dan waktu persalinan yaitu dengan menggunakan kuisisioner yang berisi 2 pertanyaan

3.6 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Dependen						
1.	Waktu Persalinan	Merupakan waktu yang dibutuhkan ibu untuk bersalin pada kala II atau kala pengeluaran bayi (Winknjosastro, 2012)	Menyebarkan kuisisioner yang berisi 1 pertanyaan dengan kriteria : Normal bila ibu bersalin 1-2 jam. Lama bila ibu bersalin >2 jam.	Kuisisioner	Normal Lama	Ordinal
Variabel Independen						
1.	Senam hamil	Merupakan latihan-latihan fisik berupa senam untuk melatih oto-otot ibu agar rileks dalam menghadapi persalinan (Indriati, 2013)	Menyebarkan kuisisioner yang berisi 1 pertanyaan dengan kriteria : Ya bila ibu melakukan senam hamil Tidak bila ibu tidak melakukan senam hamil	Kuisisioner	Ya Tidak	Nominal

3.7 Pengolahan Data dan Analisa Data

3.7.1 Pengolahan Data

Menurut Riyanto (2011), agar analisis menghasilkan informasi yang benar ada empat tahapan dalam mengolah data, yaitu:

- a. *Editing* merupakan peneliti mengecek isi kuesioner apakah kuesioner sudah diisi dengan lengkap, jelas jawaban dari responden, relevan jawaban dengan pertanyaan dan konsisten.
- b. *Coding* merupakan peneliti merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/ bilangan.
- c. *Processing/ entry data* merupakan peneliti memasukkan data dari kuesioner ke dalam spss *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for window*.
- d. *Cleaning* merupakan peneliti mengecek kembali data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak.

3.7.2 Analisa data

- a. Analisa univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2012).

Distribusi frekuensi adalah susunan data angka menurut besarnya (kuantitas) atau menurut kategorinya (kualitas). Susunan data angka menurut besarnya disebut distribusi frekuensi kuantitatif, sedangkan yang disusun menurut kategorinya disebut distribusi frekuensi kualitatif (Susanto, 2012).

Selanjutnya data yang telah dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi dilakukan frekuensi dilakukan presentasi perolehan (P) untuk tiap-tiap kategori

b. Analisa bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komparatif, asosiatif maupun korelatif. Melakukan analisis hubungan dengan cara membandingkan proporsi antara kelompok subjek risiko dan kelompok subjek tidak risiko pada kelompok kasus dengan proporsi kelompok subjek risiko dan kelompok subjek tidak risiko pada kelompok kontrol (Riyanto, 2011).

Analisis hasil penelitian pada desain kasus kontrol yaitu menentukan *Odds Ratio*. Cara analisis ditentukan oleh apa yang akan diteliti, bagaimana peneliti mengambil kontrol (apakah *matching* atau tidak) dan terdapatnya variabel yang mengganggu atau tidak (Riyanto, 2011).

Biasanya hubungan antara satu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*) dengan menggunakan uji statistik. Menurut Hastono (2011) aturan yang berlaku pada *chi square test* (χ^2) untuk program SPSS adalah sebagai berikut :

1. Bila pada tabel 2x2, dijumpai nilai ekspektasi (Harapan) <5 maka uji yang digunakan adalah *Fisher's Exact Test*
2. Bila pada tabel 2x2, tidak dijumpai nilai ekspektasi (Harapan) <5 maka uji yang digunakan adalah *Continuity Correction*.

3. Bila pada tabel lebih dari 2x2, contohnya 3x2, 2x3 dan sebagainya maka gunakan uji *Pearson Chi Square*. Dan bila pada tabel lebih dari 2x2 ada sel dengan nilai frekuensi harapan (e) kurang dari 5, maka tidak boleh lebih dari 20%.

Likelihood Ratio dan *Linear-by-linear Association*, biasanya digunakan untuk keperluan lebih spesifik misalnya untuk analisis stratifikasi pada bidang epidemiologi dan juga untuk mengetahui linear antara 2 variabel kategorik, sehingga kedua jenis ini jarang digunakan.

Pada penelitian kasus kontrol dimulai dengan mengambil kelompok kasus (a + c) dan kelompok (b + d). oleh karena kasus adalah subyek yang sudah sakit dan control adalah mereka yang tidak sakit maka tidak dapat dihitung insidens penyakit baik pada kasus maupun kontrol. Yang dapat dinilai adalah berapa sering terdapat pajanan pada kasus dibandingkan pada kontrol, hal inilah yang menjadi alat analisis pada studi kasus kontrol, yang disebut rasio *odds* (OR) (Sastroasmoro dan Sofyan, 2010).

Interprestasi hasil OR (Riyanto, 2011) :

a) Bila $OR = 1$ maka variabel yang diduga menjadi faktor risiko ternyata tidak ada pengaruhnya terhadap terjadinya efek, dengan kata lain bersifat netral dan bukan merupakan faktor risiko terjadinya efek.

- b) Bila $OR > 1$ dengan tingkat kepercayaan 95% tidak melewati angka 1, maka variabel yang diduga menjadi faktor risiko ternyata benar merupakan faktor risiko terjadinya efek.
- c) Bila $OR > 1$ dengan tingkat kepercayaan 95% melewati angka 1, maka variabel yang diduga menjadi faktor risiko ternyata tidak ada pengaruhnya terhadap terjadinya efek, dengan kata lain bersifat netral dan bukan merupakan faktor terjadinya efek.
- d) Bila $OR < 1$ dengan tingkat kepercayaan 95% tidak melewati angka 1, maka variabel yang diteliti merupakan *faktor protektif* atau justru dapat mengurangi kejadian penyakit.
- e) Bila $OR < 1$ dengan tingkat kepercayaan 95% melewati angka 1, maka variabel yang diteliti belum tentu benar merupakan *faktor protektif* (Riyanto, 2011).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Puskesmas Kuta Alam beralamat di Jl. Twk. Hasyim Banta Muda No.11(Kp.Mulia) Banda Aceh Provinsi Aceh, memiliki luas area 16.480m² dengan luas bangunan 5.760 m² . Puskesmas ini berdiri pada tanggal 22 Februari 2005. Ruangan yang ada di Puskesmas Kuta Alam yaitu Ruang KIA, Ruang Bersalin, Ruang KB, Ruang MTBS, Poli Kebidanan, Poli Imunisasi, Poli Umum, IGD, Apotek. Jumlah tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas Kuta Alam yaitu 22 orang, 10 bidan, 8 perawat, 1 sanitarian, 1 kesling, 1 perawat gigi, dan 1 dokter. Batas-batas wilayah Puskesmas Kuta Alam sebagai berikut :

- a. Sebelah Timur berbatasan dengan Kampung Mulia
- b. Sebelah Barat berbatasan dengan Desa Kuta Alam
- c. Sebelah Utara berbatasan dengan Kampung Keramat
- d. Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Beurawe

4.4.2 Hasil Penelitian

a. Analisa Univariat.

1. Waktu Persalinan

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Waktu Persalinan Pada Ibu Post Partum Di
Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam
Kota Banda Aceh Tahun 2017

NO	Waktu Persalinan	f	%
1	Normal	33	48.5
2	Lama	35	51.5
	Jumlah	68	100

Berdasarkan Tabel 4.1 diperoleh hasil bahwa dari 68 orang responden ditemukan sebanyak 35 orang (51.5%) ibu yang mengalami waktu persalinan lama.

2. Senam Hamil

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Senam Hamil Pada Ibu Post Partum Di Wilayah
Kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam
Kota Banda Aceh Tahun 2017

NO	Senam Hamil	F	%
1	Ya	34	50.0
2	Tidak	34	50.0
	Jumlah	68	100

Berdasarkan Tabel 4.2 diperoleh hasil dari 68 responden ditemukan sebanyak 34 orang (50.0%) ibu nifas yang mengikuti senam hamil dan 34 orang (50.0%) yang tidak mengikuti senam hamil.

b. Analisa Bivariat

a. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Waktu Persalinan.

Tabel 4.3
Pengaruh Senam Hamil Terhadap Waktu Persalinan Pada Ibu Post Partum
Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota
Banda Aceh Tahun 2017

NO	Waktu Persalinan Kala II	Senam Hamil				P Value	OR
		Kasus		Kontrol			
		f	%	f	%		
1	Normal	21	63.6	12	34.6	0.049	2,962
2	Lama	13	37.1	22	62.9		
Total		34	100	34	100		

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa dari 34 responden yang diberikan perlakuan yaitu mengikuti senam hamil, ditemukan sebanyak 21 orang (63.6%) yang mengalami persalinan normal, dibandingkan dengan dari 34 responden yang tidak diberikan perlakuan yaitu tidak mengikuti senam hamil terdapat 12 orang (34.6%) ibu yang mengalami persalinan normal. Sedangkan yang mengikuti senam hamil dan persalinan lama sebanyak 13 orang (37.1%), dibandingkan dengan yang tidak mengikuti senam hamil dan persalinan lama sebanyak 22 Orang (62.9%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square test* pada tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai $P = 0,049$ ($P < 0,05$), hasil uji *Odd Ratio* pada tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai $OR = 2,962$ ($P > \alpha$) sehingga hipotesa alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima, yaitu Ibu yang melakukan senam hamil berpengaruh terhadap pendeknya waktu

persalinan kala II yaitu 2,962 kali lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh.

4.4.3 Pembahasan

a. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Waktu Persalinan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 34 responden yang diberikan perlakuan yaitu mengikuti senam hamil, ditemukan sebanyak 21 orang (63.6%) yang mengalami persalinan normal, dibandingkan dengan dari 34 responden yang tidak diberikan perlakuan yaitu tidak mengikuti senam hamil terdapat 12 orang (34.6%) ibu yang mengalami persalinan normal. Sedangkan yang mengikuti senam hamil dan persalinan lama sebanyak 13 orang (37.1%), dibandingkan dengan yang tidak mengikuti senam hamil dan persalinan lama sebanyak 22 Orang (62.9%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square test* pada tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai $P = 0,049$ ($P < 0,05$), hasil uji *Odd Ratio* pada tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai $OR = 2,962$ ($P > \alpha$) sehingga hipotesa alternatif (H_a) dalam penelitian ini diterima, yaitu Ibu yang melakukan senam hamil berpengaruh terhadap pendeknya waktu persalinan kala II yaitu 2,962 kali lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Dwi Okta Diarini (2013) menyatakan bahwa setelah menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) maka H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang. Dalam penelitian ini, ibu bersalin yang melakukan senam hamil secara teratur yang mengalami proses persalinan spontan sejumlah 82 responden (88,2%). Sedangkan ibu bersalin yang melakukan senam hamil secara tidak teratur yang mengalami proses persalinan spontan sejumlah 22 responden (56,4%). Ini menunjukkan bahwa ibu yang mengalami proses persalinan spontan lebih berpeluang terjadi pada ibu yang melakukan senam hamil secara teratur dibandingkan ibu yang melakukan senam hamil secara tidak teratur.

Setiap persalinan mempunyai resiko baik pada ibu maupun janin, berupa kesakitan sampai pada resiko kematian. Apabila ibu maupun janin dalam kondisi yang menyebabkan terjadinya penyulit persalinan, maka untuk segera menyelamatkan keduanya, perlu segera dilakukan persalinan dengan tindakan yaitu persalinan pervaginam dengan suatu tindakan alat tertentu, seperti dengan forcep, ekstraksi vakum, atau tindakan perabdominam yaitu seksio sesarea (Prawirohardjo, 2012).

Proses persalinan dipengaruhi oleh 5 faktor penting yaitu: faktor *power*, *passage*, dan *passenger*. Dapat pula ditambah factor lainnya seperti faktor psikis ibu dan penolong. Apabila salah satu dari lima

faktor tersebut mengalami kelainan, misalnya keadaan yang menyebabkan kekuatan his tidak adekuat, kelainan pada bayi atau kelainan jalan lahir maka persalinan tidak dapat berjalan secara normal (Sulistyowati, 2015).

Senam hamil yang dilakukan merupakan salah satu bentuk olahraga yang berguna untuk membantu wanita hamil memperoleh power yang baik sehingga dapat memperlancar dan mempercepat proses persalinan. Dengan latihan secara teratur kontraksi uterus menjadi lebih baik dan dapat memberikan kekuatan terhadap otot-otot dasar panggul, otot-otot dinding perut sehingga persalinan menjadi lebih singkat dan proses persalinan dapat berjalan secara spontan (Mochtar, 2012).

Ibu hamil yang melakukan senam hamil lebih sering atau teratur, proses persalinan relative berlangsung secara spontan. Peningkatan stamina yang dibutuhkan saat proses persalinan otot-otot akan terbentuk dan kuat dibandingkan dengan ibu yang jarang ataupun tidak pernah mengikuti senam hamil. Ibu bersalin yang tidak mengikuti senam hamil secara sering atau teratur sebagian besar mengalami proses persalinan tidak normal karena ibu jarang ataupun tidak pernah mengikuti latihan-latihan fisik atau olah raga selama hamil sehingga otot-otot dinding perut dan otot-otot dasar panggul menjadi kaku dan tidak dapat berfungsi dengan sempurna dalam proses persalinan (Widianti dan Proverawati, 2013).

Senam hamil juga dapat berpengaruh secara bermakna terhadap proses persalinan yang normal dan spontan dibandingkan dengan yang tidak mengikuti senam hamil. Didukung oleh penelitian sofoewan (2009) di Yogyakarta terhadap 100 wanita primigravida dengan hasil penelitiannya adalah kejadian persalinan lama lebih minimal secara bermakna terhadap ibu yang mengikuti senam hamil, dan persalinan kala II berlangsung lebih cepat dari pada ibu yang tidak melakukan senam hamil sehingga proses persalinannya dapat berjalan dengan lancar dan meningkatkan cara persalinan spontan. Dengan adanya pengaruh antara senam hamil terhadap proses selama persalinan maka diharapkan setiap ibu hamil harus dapat mempersiapkan baik fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan nantinya, salah satunya adalah dengan melakukan senam hamil (Supriatmaja, 2013).

Menurut asumsi peneliti sebagian besar ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam tidak melakukan senam hamil sehingga persalinannya lebih lama dibandingkan ibu nifas yang melakukan senam hamil. Hal ini dikarenakan ibu hamil yang melakukan senam hamil lebih sering atau teratur, proses persalinan relatif berlangsung secara spontan dan lebih cepat. Karena dengan melakukan senam hamil secara teratur kontraksi uterus menjadi lebih baik dan dapat memberikan kekuatan terhadap otot-otot dasar panggul, otot-otot dinding perut sehingga persalinan menjadi lebih singkat dan proses persalinan dapat berjalan secara spontan. Pada penelitian sebelumnya juga memperoleh hasil yang

sama bahwa ibu yang mengalami proses persalinan spontan lebih berpeluang terjadi pada ibu yang melakukan senam hamil secara teratur dibandingkan ibu yang melakukan senam hamil secara tidak teratur.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh senam hamil terhadap waktu persalinan kala II ibu di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh dengan nilai $p\text{ value}=0.049$ ($p<\alpha$) dan nilai $OR=2.962$.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Institusi pendidikan

Diharapkan kepada institusi pendidikan untuk dapat lebih mengembangkan kebijakan dalam kesehatan ibu dan anak dari segi pembelajaran kepada mahasiswa kebidanan tentang manfaat yang baik bila mengetahui tentang pentingnya melakukan senam hamil, sehingga bila menemukan kasus partus lama dapat memberikan informasinya dengan tepat.

5.2.2 Bagi Lahan penelitian

Diharapkan kepada lahan penelitian untuk ikut berperan aktif dalam memberikan penyuluhan tentang pentingnya melakukan senam hamil agar jika terjadi kejadian partus lama dapat ditangani dengan tindakan yang tepat, dan dapat memberikan informasi tentang kesehatan ibu dan

anak yang dapat digunakan menjadi tolak ukur untuk kesehatan ibu dan anak tersebut.

5.2.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan kepada peneliti lain agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam dan mengembangkan dengan menggunakan variabel-variabel yang lain serta sampel yang lebih besar dan alat ukur yang lebih valid, sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih baik tentang pengaruh senam hamil terhadap waktu persalinan untuk mengembangkan pengetahuan bagi peneliti selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarto, E, 2012, *Biostatistika Untuk kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*, EGC, Jakarta.
- Damayanti, 2012, *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan*, *E-journal*, [http : // www. American pregnancy. Org](http://www.Americanpregnancy.Org) (Diakses pada Tanggal 13 Januari Tahun 2017).
- Dewi, 2013, *Partus Lama dan Faktor Resikonya dalam Kajian Epidemiolog.*, FKM UNHAS. Available from: <http://www.cerminDuniaKedokteran.com>. (Diakses 12 Januari 2017)
- Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, 2016.
- Dwi Okta Diarini, 2013, *Hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang*
- Husin, 2013, *Woman Says: one birthing center's observations (Abstracts). J Nurse Midwefery.* (Diakses tanggal 23 Januari 2017)
- Indriatai, 2013, *Keselamatan Melahirkan Untuk Sumber Daya Manuasia Berkualitas* Dari: [http://www. jurnal nasional.com/?media](http://www.jurnal.nasional.com/?media) (Diakses pada Tanggal 13 Januari Tahun 2017).
- Kemenkes RI, 2012, *Angka Kematian Ibu*. Jakarta
- Mitha, 2014, *Kuisisioner Penelitian Evaluasi Senam Hamil*. Available from: <http://repository.usu.ac.id/bistream/123456789/appendix.pdf>. (Diakses 10 Maret 2017).
- Mandriwati, 2013, *Senam Hamil Bagi Ibu Hamil*, EGC, Jakarta.
- Manuaba, 2012, *Ilmu Kandungan*, EGC, Jakarta.
- Mochtar, 2012, *Proses Persalinan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Notoatmodjo, 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Prawirohardjo, 2012, *Ilmu Kebidanan*, YBP-SP, Jakarta.
- Pudiastuti, 2011, *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta. Cendekia. Press.

- Riyanto, 2011, *Metodologi Penelitian*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Sastroasmoro dan Sofyan, 2010, *Metode Penelitian Survei*, Pustaka LP3ES, Jakarta.
- Septia Dwi Oktariani, 2015, *Hubungan Antara Senam Hamil Dengan Lama Proses Persalinan Kala II Pada Ibu Primigravida Di RSKIA Sadewa Yogyakarta Tahun 2015*, [http : / / www. ejournal.com](http://www.ejournal.com) (Diakses 10 Mei 2017).
- Setiawan, 2010, *Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak Untuk Perawat dan Bidan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Setyorini dkk, 2013, *The power of Woman (Australia's parents pregnancy)*, [5screens]. Available at: <http://www.onyxii.com/birthsong/page.cfm?waterbirth>. Diakses pada Tanggal 2 Januzri Tahun 2017.
- Sulistiowati, 2015, *Buku Proses Persalinan Menjadi Lebih Cepat*, Salemba Medika, Jakarta.
- Supriatmaja, 2013, *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*, EGC, Jakarta.
- Susanto, 2012, *Happy babies begin with happy pregnancies.:[6 screens]*. Available at: <http://www.mommy-kids> (Diakses pada Tanggal 30 Desember 2016).
- Varney, 2011, *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori & Praktek*. Edisi 5, EGC, Jakarta.
- Wiadnyana, 2011, *Buku Ajar keperawatan maternitas Edisi 4*, EGC, Jakarta.
- Widianti dan Proverawati, 2013, *Kala II Persalinan Lebih Cepat*, EGC, Jakarta.
- Winknjosastro, 2012, *Ilmu Kebidanan*, YBP-SP, Yogyakarta.
- Yeyeh, 2011, *Faktor yang berperan dalam Melakukan Senam Hamil* (Tesis) Program Pasca Sarjana INDIP. Semarang

KUESIONER

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP WAKTU PERSALINAN KALA II DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUTA ALAM KOTA BANDA ACEH

A. IDENTITAS RESPONDEN :

Usia ibu :

Usia bayi :

Pekerjaan :

Paritas :

B. SENAM HAMIL

Ya

Tidak

C. WAKTU PERSALINAN

1-2 jam

>2 jam

Frequencies

Statistics

		Senam_hamil	Persalinan_Kala _II
N	Valid	68	68
	Missing	0	0

Frequency Table

Senam_hamil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ya	34	50.0	50.0	50.0
	tidak	34	50.0	50.0	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Persalinan_Kala_II

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	33	48.5	48.5	48.5
	lama	35	51.5	51.5	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

Crosstabs

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Persalinan_Kala_II * Senam_hamil	68	100.0%	0	0.0%	68	100.0%

Persalinan_Kala_II * Senam_hamil Crosstabulation

		Senam_hamil		Total
		ya	tidak	
Persalinan_Kala_II	Count	21	12	33
	Expected Count	16.5	16.5	33.0
	normal % within Persalinan_Kala_II	63.6%	36.4%	100.0%
	% within Senam_hamil	61.8%	35.3%	48.5%
	% of Total	30.9%	17.6%	48.5%
	Count	13	22	35
	Expected Count	17.5	17.5	35.0
	lama % within Persalinan_Kala_II	37.1%	62.9%	100.0%
	% within Senam_hamil	38.2%	64.7%	51.5%
	% of Total	19.1%	32.4%	51.5%
Total	Count	34	34	68
	Expected Count	34.0	34.0	68.0
	% within Persalinan_Kala_II	50.0%	50.0%	100.0%
	% within Senam_hamil	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	50.0%	50.0%	100.0%

Chi-Square Tests^c

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Poi
Pearson Chi-Square	4.769 ^a	1	.029	.051	.026	
Continuity Correction ^b	3.768	1	.049			
Likelihood Ratio	4.826	1	.028	.051	.026	
Fisher's Exact Test				.051	.026	
Linear-by-Linear Association	4.699 ^d	1	.030	.051	.026	
N of Valid Cases	68					

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16.50.

b. Computed only for a 2x2 table

c. For 2x2 crosstabulation, exact results are provided instead of Monte Carlo results.

d. The standardized statistic is 2.168.

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Persalinan_Kala_II (normal / lama)	2.962	1.104	7.942
For cohort Senam_hamil = ya	1.713	1.037	2.831
For cohort Senam_hamil = tidak	.579	.345	.971
N of Valid Cases	68		



UNIVERSITAS UBUDiyAH INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
Jalan Alue Naga Desa Tibang Banda Aceh Telepon (0651) 7555566

No : 089/MID/D-IV/UUI/1/2017
Lamp : -
Perihal : Mohon Izin Pengambilan Data Awal/
Studi Pendahuluan

Banda Aceh, 17 Januari 2017

Kepada Yth :
Dinas Kesehatan Provinsi Aceh

di-
tempat

Dengan hormat,

Sebagai salah satu persyaratan Akademik untuk mendapat gelar Sarjana Sain Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb), maka setiap mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D-IV Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia yang akan menyelesaikan studinya diharuskan menyusun sebuah Skripsi. Untuk tujuan tersebut diatas, kami mohon bantuan dan kerja sama Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin kepada :

Nama : Yuli Mustika
Nim : 161010510053
Semester : I (Satu)
Prodi : Diploma IV Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia
Judul SKRIPSI : Perbandingan Ibu yang Melakukan Senam Hamil Dengan Tidak Melakukan Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh Tahun 2017

Untuk mengambil data-data awal yang diperlukan oleh mahasiswi tersebut dalam rangka penyusunan Skripsi tersebut. Menyangkut dengan segala biaya yang ditimbulkan akan ditanggung sendiri oleh mahasiswi yang bersangkutan.





PEMERINTAH ACEH
DINAS KESEHATAN

Jalan Tgk. Syech Muda Wali Nomor 6 Telpon (0651) 22421 – Fax. 34005
BANDA ACEH 23242

Nomor : 441.1/ 01 /I/2017
Lampiran : -
Sifat : -
Perihal : Telah Mengambil Data

Banda Aceh, 17 Januari 2017

Yang Terhormat,
Dekan Universitas UBUDIYAH
Di –

Banda Aceh

Assalamualaikum Wr.Wb.
Dengan Hormat,

Berdasarkan Surat Saudara tertanggal 17 Januari 2017 Nomor : 089/MID/D-IV/UUU/I/2017 perihal Mohon Izin Studi Pendahuluan untuk penyusunan Karya Tulis Ilmiah (Skripsi) :

Nama : Yuli Mustika
NPM : 161010510053
Semester : 1 (satu)
Prodi : Diploma IV Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia
Judul : Perbandingan ibu yang melakukan Senam Hamil dengan tidak Melakukan terhadap lamanya persalinan di wilayah kerja Puskesmas Darul Imarah Aceh Besar Tahun 2017.

Maka bersamaan dengan penelitian tersebut, kami sampaikan bahwa Saudari Yuli Mustika telah mengambil data yang diperlukan untuk penelitiannya di Bidang Pembinaan Pelayanan Kesehatan Dinas Kesehatan Aceh.

Demikian surat ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

DINAS KESEHATAN ACEH
Kabid Yankes



Drg. Efi Syafrida, M. Kes
Pembina Tk. 1 (IV/b)
NIP. 19610805 198703 2 004



UNIVERSITAS UBUDIYAH INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
Jalan Alue Naga Desa Tibang Banda Aceh Telepon (0651) 7555566

No : 098/MID/D-IV/UUI/2017
Lamp : -
Perihal : Mohon Izin Pengambilan Data Awal/
Studi Pendahuluan

Banda Aceh, 17 Januari 2017

Kepada Yth :
Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh

di-
tempat

Dengan hormat,

Sebagai salah satu persyaratan Akademik untuk mendapat gelar Sarjana Sain Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb), maka setiap mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D-IV Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia yang akan menyelesaikan studinya diharuskan menyusun sebuah Skripsi. Untuk tujuan tersebut diatas, kami mohon bantuan dan kerja sama Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin kepada :

Nama : Yuli Mustika
Nim : 161010510053
Semester : I (Satu)
Prodi : Diploma IV Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia
Judul SKRIPSI : Perbandingan Ibu yang Melakukan Senam Hamil Dengan Tidak Melakukan Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh Tahun 2017

Untuk mengambil data-data awal yang diperlukan oleh mahasiswi tersebut dalam rangka penyusunan Skripsi tersebut. Menyangkut dengan segala biaya yang ditimbulkan akan ditanggung sendiri oleh mahasiswi yang bersangkutan.





DINAS KESEHATAN KOTA BANDA ACEH
UPTD PUSKESMAS KUTA ALAM



JL. TWK. HASYIM BANTA MUDA NO.11 KEL. MULIA KOTA BANDA ACEH TELP. 21596

Banda Aceh, 2 Februari 2017

Nomor : 070 / 092 / UPTD-PKA/2017
Aspek : -
Perihal : Selesai Data Awal

Kepada Yth,
Ketua Prodi D-IV Kebidanan
Universitas Ubudiyah Indonesia
Banda Aceh
di
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat dari Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D- IV Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia Kota Banda Aceh Nomor : 126/MID/D-IV/UUII/2017, Tanggal 26 Januari 2017, Perihal tersebut di pokok surat, bahwa nama yang tersebut dibawah ini :

Nama : Yuli Mustika

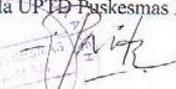
NIM : 161010510053

Judul Penelitian : " Perbandingan Ibu yang Melakukan Senam Hamil dengan Tidak Melakukan Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh Tahun 2017".

Sebelum selesai melakukan pengambilan data di Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh pada tanggal 2 Februari 2017.

Demikian kami sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui
Kepala UPTD Puskesmas Kuta Alam


dr. Prita Amelia Siregar
NIP. 19620321 200112 2 001





UNIVERSITAS UBUDIYAH INDONESIA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
Jalan Alue Naga Desa Tibang Banda Aceh Telepon (0651) 7555566

No : 685/MID/D-IV/UUI/VI/2017
Lamp : -
Perihal : Mohon Izin Penelitian

Banda Aceh, 2 Juni 2017

Kepada Yth
Kepala Puskesmas Kuta Alam
di-
tempat

Dengan hormat,

Sebagai salah satu persyaratan Akademik untuk mendapat gelar Sarjana Sains Terapan (SST), maka setiap mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D-IV Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia yang akan menyelesaikan studinya diharuskan menyusun sebuah Skripsi. Untuk tujuan tersebut diatas, kami mohon bantuan dan kerja sama Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin kepada :

Nama : Yuli Mustika
Nim : 161010510053
Semester : II (Dua)
Prodi : Diploma IV Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia
Judul SKRIPSI : Perbandingan Ibu yang Melakukan Senam Hamil dengan tidak melakukan terhadap Lamanya Waktu Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh

Untuk mengambil data-data penelitian yang diperlukan oleh mahasiswi tersebut dalam rangka penyusunan Skripsi tersebut. Menyangkut dengan segala biaya yang ditimbulkan akan ditanggung sendiri oleh mahasiswi yang bersangkutan.

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

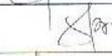
Prodi D-IV Kebidanan
Ketua, st



Faradilla Samra, S.ST., M.Kes

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN

NAMA MAHASISWA : YULI MUSTIKA
 NIM : 161010510053
 PROGRAM STUDI : DIV KEBIDANAN
 JUDUL SKRIPSI : PERBANDINGAN IBU YANG MELAKUKAN
 SENAM HAMIL DAN TIDAK MELAKUKAN
 TERHADAP WAKTUPERSALINAN DI
 WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUTA ALAM
 KOTA BANDA ACEH TAHUN 2017
 PEMBIMBING : Raudhatun Nuzul, SST, M.,Kes

NO	HARI/TANGGAL	MATERI YANG DIKONSULTASIKAN	TANDA TANGAN	KET
1	Senin/06 Februari 2017	Konsul BAB I		
2	Senin/13 Februari 2017	Perbaikan BAB I		
3	Jumat/17 Februari 2017	Konsul BAB II & III		
4	Senin/20 Februari 2017	Perbaikan BAB II & III		
5	Kamis/23 Februari 2017	Konsul perbaikan BAB I, II, III		
6	Selasa/07 Maret 2017	Konsul daftar pustaka Konsul kuisioner		
7	Senin/13 Maret 2017	Konsul perbaikan daftar pustaka dan kuisioner		
8	Senin/20 Maret 2017	Acc Proposal		
9	Senin/ 10 Juli 2017	Konsul BAB IV		
10	Jumat/14 Juli 2017	Konsul BAB V		
11	Jumat/21 Juli 2017	Konsul Perbaikan BAB IV dan V		
12	Minggu/23 Juli 2017	Konsul Olah Data SPSS		

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN

NAMA MAHASISWA : YULI MUSTIKA
 NIM : 161010510053
 PROGRAM STUDI : DIV KEBIDANAN
 JUDUL SKRIPSI : PERBANDINGAN IBU YANG MELAKUKAN
 SENAM HAMIL DAN TIDAK MELAKUKAN
 TERHADAP WAKTUPERSALINAN DI
 WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUTA ALAM
 KOTA BANDA ACEH TAHUN 2017
 PEMBIMBING : Raudhatun Nuzul, SST, M.,Kes

NO	HARI/TANGGAL	MATERI YANG DIKONSULTASIKAN	TANDA TANGAN	KET
1	Senin/06 Februari 2017	Konsul BAB I		
2	Senin/13 Februari 2017	Perbaikan BAB I		
3	Jumat/17 Februari 2017	Konsul BAB II & III		
4	Senin/20 Februari 2017	Perbaikan BAB II & III		
5	Kamis/23 Februari 2017	Konsul perbaikan BAB I, II, III		
6	Selasa/07 Maret 2017	Konsul daftar pustaka Konsul kuisisioner		
7	Senin/13 Maret 2017	Konsul perbaikan daftar pustaka dan kuisisioner		
8	Senin/20 Maret 2017	Acc Proposal		
9	Senin/ 10 Juli 2017	Konsul BAB IV		
10	Jumat/14 Juli 2017	Konsul BAB V		
11	Jumat/21 Juli 2017	Konsul Perbaikan BAB IV dan V		
12	Minggu/23 Juli 2017	Konsul Olah Data SPSS		



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS KESEHATAN

JALAN KULU II SUKARAMAI TELEPON 41806, FAX. 47458

Banda Aceh, 30 Januari 2017

Nomor : 050/793/2017
Lampiran : -
Perihal : **Selesai Pengambilan Data Awal**

Kepada Yth:
Ka.Prodi D-IV Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia
di-
Banda aceh

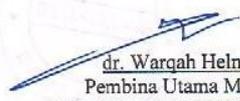
Dengan ini kami sampaikan bahwa mahasiswi S-1 D-IV Kebidanan Universitas Ubudiyah yang tersebut dibawah ini:

Nama : Yuli Mustika
Nim : 161010510053
Judul Proposal : **Perbandingan ibu yang melakukan senam hamil dengan tidak melakukan senam hamil terhadap lamanya persalinan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Banda Aceh Tahun 2017**

Telah selesai melakukan Pengambilan Data Awal di Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh pada tanggal 30 Januari 2017.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Plt.Kepala Dinas Kesehatan
Kota Banda Aceh


dr. Warqah Helmi
Pembina Utama Muda
NIP. 19611128 198901 1 001

BIODATA MAHASISWA

IDENTITAS PERSONAL

Nama Lengkap : Yuli Mustika
NIM : 161010510053
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/ Tanggal Lahir : Padang Hilir, 07 Maret 1993
IPK : -
Status : Belum Menikah
Tahun Masuk : 2016
Tempat Asal : Desa Padang Hilir Kec. Susoh Kab. Abdya
Alamat Sekarang : Jeulingke
No Telp/HP : 0823 6120 1783
Berat Badan : 57 kg
Tinggi Badan : 163 cm
Ketrampilan Khusus : -
Hobby : Membaca

IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : Munir, M
Pekerjaan Ayah : Wiraswasta
No Telp/HP : -
Nama Ibu : Asnah Ali
Pekerjaan Ibu : IRT
No Telp/HP : -
Alamat Rumah : Desa Padang Hilir Kec. Susoh Kab. Abdya

Banda Aceh, Agustus 2017

(Yuli Mustika)
NIM : 161010510053



UNIVERSITAS
**UBUDIYAH
INDONESIA**
CYBER UNIVERSITY

UNIVERSITAS UBUDIYAH INDONESIA

J. Raya Naga, Tamp. Kec. Sukan Kulia,
Banda Aceh - Indonesia
e-mail: info@uui.ac.id
www.uui.ac.id

Phone: 3511-795599
CP: 0823 6341 6322

for information:
www.uui.ac.id

Creative
Inovative
Entrepreneurship
Leadership

