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

JURNAL 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 PERSETUJUAN

Jurnal skripsi ini telah disetujui pada tanggal 29 Agustus 2017 Oleh Pembimbing Skripsi Prodi D IV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia

Menyetujui,

Ka. Prodi D IV Kebidanan

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

Pembimbing

(Raudhatun Nuzul ZA, S.ST., M.Kes)

Mengetahui

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Mutu

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

ABSTRAK

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

Yuli Mustika[1], Raudhatun Nuzul ZA[2]

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 partus macet 11%, kelainan letak janin 10%. Untuk mencegah terjadinya pertus macet dapat dilakukan senam hamil yang bermanfaat mempercepat proses persalinan kala II. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti 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 value<α) dan menggunakan *Odd Ratio* (OR).
Hasil penelitian: Ada pengaruh senam hamil terhadap waktu persalinan di wilayah kerja Puskesmas Kuta Alam Tahun 2017 (p 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

ABSTRACT

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

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 <α) 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

PENDAHULUAN

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 sepreti Eropa banyak ibu yang melakukan senam hamil, 80% ibu hamil di Negara maju sudah melakukan senam hamil. Hal ini dikarenakan mereka mengetahui manfaat dari senamh hamil dan sudah memiliki pengalaman dari kehamilan dan persalinan sebelumnya (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).

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 insinden *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).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti 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".

METODE 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."

Tempat dan Waktu

Penelitian ini di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Kuta Alam Kota Banda Aceh pada tanggal 02 s/d 20 Juni 2017.

Populasi dan sampel

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. 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.

NO	NAMA DESA	KASUS	KONTROL
1	Peunayong	4	4
2	Kampung laksana	2	3
3	Kampung keuramat	3	4
4	Beurawe	4	4
5	Kuta alam	4	3
6	Kota baru	2	3
7	Bandar baru	3	3
8	Kampung mulia	3	3
9	Lampulo	3	2
10	Lamdingin	3	2
11	Lambaro skep	3	3
	Jumlah	34	34

Tabel 3.1 Jumlah ibu nifas di wilayah kerja puskesmas Kuta Alam

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. Kemudiann

melakukan penelitian dibantu oleh enumerator selama 18 hari dengan membagikan kuisioner yang berisi 2 pertanyaan.

Instrumen Penelitian

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

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 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 0rang (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>α) sehingga hipotesa alternatif (Ha) 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.

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 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 0rang (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>α) sehingga hipotesa alternatif (Ha) 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 Ha 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.

PENUTUP

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 value=0-049 ($p<\alpha$) dan nilai OR=2.962.

Saran

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.

KEPUSTAKAAN

1. Budiarto, E, 2012, *Biostatistika Untuk kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*, EGC, Jakarta.
2. Damayanti, 2012, *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan, E-journal, http : / / www. American pregnancy. Org* (Diakses pada Tanggal 13 Januari Tahun 2017).
3. Dewi, 2013, *Partus Lama dan Faktor Resikonya dalam Kajian Epidemiolog,*. FKM UNHAS. Available from: http://www.cerminDuniaKedokteran.com. (Diakses 12 Januari 2017)
4. Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, 2016.
5. Dwi Okta Diarini, 2013, *Hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang*
6. Husin, 2013, *Woman Says: one birthing center's observations (Abstracts). J Nurse Midwefery.)* (Diakses tanggal 23 Januari 2017)
7. Indriatai, 2013, *Keselamatan Melahirkan Untuk Sumber Daya*

Manuasia Berkualitas Dari: http://www. jurnal nasional.com/?media (Diakses pada Tanggal 13 Januari Tahun 2017).
8. Kemenkes RI, 2012, *Angka Kematian Ibu*. Jakarta
9. Mitha, 2014, *Kuisioner Penelitian Evaluasi Senam Hamil*. Available from: http://repository.usu.ac.id/bistream/123456789/appendix.pdf. (Diakses 10 Maret 2017).
10. Mandriwati, 2013, *Senam Hamil Bagi Ibu Hamil*, EGC, Jakarta.
11. Manuaba, 2012, *Ilmu Kandungan*, EGC, Jakarta.
12. Mochtar, 2012, *Proses Persalinan*, Salemba Medika, Jakarta.
13. Notoatmodjo, 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan***,** Rineka Cipta, Jakarta.
14. Prawirohardjo, 2012, *Ilmu Kebidanan*, YBP-SP, Jakarta.
15. Pudiastuti, 2011, *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta. Cendekia. Press.
16. Riyanto, 2011, *Metodologi Penelitian*, Rineka Cipta, Jakarta.
17. Sastroasmoro dan Sofyan, 2010, *Metode Penelitian Survai*, Pustaka LP3ES, Jakarta.
18. 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 (Diakses 10 Mei 2017).
19. Setiawan, 2010, *Asuhan Keperawatan Bayi dan Anak Untuk Perawat dan Bidan*. Jakarta: Salemba Medika.
20. Setyorini dkk, 2013, *The power of Woman (Australia's parents pregnancy), [5screens].Availableat:http://www.onyxii.com/birthsong/page.cfm?waterbirth.* Diakses pada Tanggal 2 Januzri Tahun 2017.
21. Sulistiowati, 2015, *Buku Proses Persalinan Menjadi Lebih Cepat,* Salemba Medika, Jakarta.
22. Supriatmaja, 2013, *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*, EGC, Jakarta.
23. Susanto, 2012, *Happy babies begin with happy pregnancies*.;[6 screens]. *Available at: http//www.mommy-kids* (Diakses pada Tanggal 30 Desember 2016).
24. Varney, 2011, *Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori & Praktek*. Edisi 5, EGC, Jakarta.
25. Wiadnyana, 2011, Buku *Ajar keperawatan maternitas Edisi 4*, EGC, Jakarta.
26. Widianti dan Proverawati, 2013, *Kala II Persalinan Lebih Cepat*, EGC, Jakarta.
27. Winknjosastro, 2012, *Ilmu Kebidanan*, YBP-SP, Yogyakarta.
28. Yeyeh, 2011, *Faktor yang berperan dalam Melakukan Senam Hamil* (Tesis) Program Pasca Sarjana INDIP. Semarang