

**SENAM HAMIL MENINGKATKAN KELANCARAN
PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN
DI DESA PEJARAKAN**

SKRIPSI



KADEK INTAN YUNITA SARI

A1221045

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**SENAM HAMIL MENINGKATKAN KELANCARAN
PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN
DI DESA PEJARAKAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kebidanan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**OLEH:
KADEK INTAN YUNITA SARI
NIM. A1221045**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kadek Intan Yunita Sari

NIM : A1221045

Jurusan : PLJ S1 KEBIDANAN

Judul Skripsi : Senam Hamil Meningkatkan Kelancaran Proses Persalinan

Pada Ibu Bersalin di Desa Pejarakan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 3 Februari 2023



Kadek Intan Yunita Sari

HALAMAN PERSETUJUAN

SENAM HAMIL MENINGKATKAN KELANCARAN PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI DESA PEJARAKAN

Diajukan oleh:

KADEK INTAN YUNITA SARI
NIM: A1221045

Badung, 3 Januari 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I




dr. Made Tangkas, Sp. OG., MPH
NIDN : 08121060801

Pembimbing II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN : 0825068901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 10 Januari 2023

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



(Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.M.Keb)

NIDN : 0801058701

Penguji I



dr. Made Tangkas, Sp.OG.,MPH

NIDN : 08121060801

Penguji II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes

NIDN : 0825068901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Januari 2023

Kadek Intan Yunita Sari

Senam Hamil Meningkatkan Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di
Desa Pejarakan

xiii + 43 halaman + 5 tabel + 6 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Kelancaran proses persalinan dapat dilihat dari lamanya proses persalinan berlangsung serta tidak mengalami komplikasi saat persalinan. Upaya untuk meperlancar persalinan adalah dengan cara pemberian obat dan non obat. pemberian obat dengan cara diberikan induksi persalinan, sedangkan untuk meperlancar proses persalinan dengan cara pemberian non obat yaitu salah satunya mengikuti kelas senam hamil.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan pada Ibu bersalin di Desa Pejarakan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan di Desa Pejarakan Kecamatan Gerokgak pada bulan Desember 2022- Januari 2023. Sampel terdiri dari 30 orang Ibu hamil yang bersalin di Bidan Desa Pejarakan. dipilih secara *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan nilai p-value sebesar $0.000 < 0.05$ dan OR = 91,000 yang menunjukkan bahwa Ibu yang mengikuti senam hamil akan 91 kali lebih besar peluangnya proses persalinannya lancar dibandingkan dengan Ibu yang tidak mengikuti senam hamil. Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan pada Ibu bersalin di Bidan Desa Pejarakan.

Saran kepada bidan pelaksana untuk memberikan contoh senam Ibu hamil serta memberikan KIE pada Ibu hamil tersebut untuk menerapkan dirumah bersama pasangan untuk membantu proses kelancaran persalinan.

Kata Kunci: kelancaran proses persalinan, senam hamil

Daftar Pustaka: 34 (2013-2021)

**HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE AND PROFESSIONAL OF
MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate thesis, January 2023

Kadek Intan Yunita Sari

Pregnancy Exercise Improves Smooth Delivery Process for Maternity in Pejarakan Village

xiii + 43 pages + 5 tables + 6 pictures + 13 attachments

ABSTRACT

The smoothness of the delivery process can be seen from the length of time the delivery process lasts and does not experience complications during delivery. Efforts to expedite labor are made by administering drugs and non-drugs. administration of drugs by giving induction of labor, while expediting the delivery process by giving non-drugs, one of which is attending pregnancy exercise classes.

The goal of this study was to determine the correlation between pregnancy exercise and the smooth delivery process for mothers giving birth in Pejarakan Village.

The method used in this study is an analytical survey with a cross sectional approach. The research was conducted in Pejarakan Village, Gerokgak District in December 2022-January 2023. The sample consisted of 30 pregnant women who gave birth at Pejarakan Village midwives. selected by purposive sampling.

Based on the results of the data analysis, a p-value of 0.000 0.05 and OR = 91.000 were obtained, which indicated that mothers who took part in pregnancy exercise had 91 times greater chances of having a smooth delivery than mothers who did not take part in pregnancy exercise. So it can be concluded that there is a correlation between pregnancy exercise and the smooth delivery process for mothers giving birth at the Pejarakan Village Midwife.

Suggestions for implementing midwives include providing examples of exercise for pregnant women as well as CIE for these pregnant women to use at home with their partners to aid in the delivery process.

Keywords: smooth delivery process, pregnancy exercise

Bibliography: 34 (2013-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul “Senam Hamil Meningkatkan Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Desa Pejarakan” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan program S1 Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang proposal penelitian ini.
3. dr. Made Tangkas, Sp.OG.,MPH selaku dosen pembimbing satu saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi,S.ST.,M.Kes selaku dosen pembimbing dua yang sangat banyak membantu penulis, memberikan pengetahuan dan memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan professional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung , Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN JUDUL	i
SURAT KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II	7
A. Persalinan	7
B. Senam hamil.....	10
C. Hubungan senam hamil dengan proses kelancaran persalinan	16
D. Kajian empiris	16
BAB III	19
A. Kerangka teori	19
B. Kerangka konsep.....	19
C. Hipotesis.....	20
D. Definisi operasional	20
BAB IV	21

A. Rancangan penelitian	21
B. Populasi dan sampel.....	21
C. Tempat penelitian.....	23
D. Waktu penelitian	23
E. Etika penelitian.....	23
F. Alat pengumpulan data	24
G. Prosedur pengumpulan data	24
H. Pengolahan data	26
I. Rencana analisis data	26
BAB V.....	28
A. Tempat dan Waktu Penelitian	28
B. Analisis Univariat	28
C. Analisis Bivariat	30
BAB VI.....	32
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	32
B. Keterbatasan Penelitian	40
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	41
BAB VII	42
A. Simpulan.....	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kala II Persalinan	8
Gambar 2. 2 Kala III	8
Gambar 2. 3 Duduk bersila	13
Gambar 2. 4 Posisi merangkak.....	14
Gambar 2. 5 Posisi mengangkat panggul.....	15
Gambar 2. 6 Posisi untuk melatih persendian pinggul.....	15

DAFTAR SKEMA

Skema 3. 1 kerangka teori penelitian	19
Skema 3. 2 kerangka konsep	19

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Variabel penelitian.....	20
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	28
Tabel 5.2	Distribusi Berdasarkan Pelaksanaan Senam Hamil	29
Tabel 5.3	Distribusi Berdasarkan Kelancaran Proses Persalinan	29
Tabel 5.4	Hubungan antara Pelaksanaan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Desa Pejarakan Tahun 2023.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Penelitian

Lampiran 2: Surat Permohonan Studi Pendahuluan

Lampiran 3: Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4: Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5: Surat Persetujuan Menjadi Reponden

Lampiran 6: Lembar Checklist

Lampiran 7: Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Hamil

Lampiran 8: Hasil Ethical Approval

Lampiran 9: Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 10: Surat Balasan Ijin Penelitian

Lampiran 11: Hasil Analisis

Lampiran 12: Data Penelitian

Lampiran 13: Dokumentasi Penelitian

Lampiran 14: Lembar bimbingan Skripsi penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiyadi. (2015). Hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil dengan Sikap Ibu tentang Senam Hamil di RSUD Islam Kustati Surakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*.
- Aini, I. (2017). Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida TM III di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk. *Jurnal of Stikes Insan Cendekia Medika Jombang, Vol 13*(No.1).
- Alhidayati, and Asmulyanti. (2016). Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tembilahan Hulu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Reproduksi (Journal of Reproductive Health), 3*(3), 155–162.
- Ardhiyanti, Y., and Susanti, S. (2016). Faktor Ibu yang Berhubungan dengan Kejadian Persalinan Lama di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas, 3*(2), 83–87.
- Aulia, H., and Hindun, S. (2010). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal Di Klinik Yk Madira Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Fakultas Kedokteran UNSRI, 1*, 2782–2787.
- Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Pertiwi, A. Y. D., and Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala II Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. *Medika Akhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan, 2*(2), 70–74.
- Eniyah, N., Machmudah, and Pawestri. (2014). Senam Hamil Mempercepat Proses Persalinan Kala II. *Jurnal Keperawatan Maternitas, 2*(1).
- Fatmawati, D. N., and Prastiwi, E. D. (2017). Terhadap Kemajuan Persalinan Kala I Fase Aktif (The Effectiveness Of Yoga On The Progress Of The First Stage Of Labor In The Active Phase Of Primigravida). *Jurnal Ners Dan Kebidanan, 4*(1), 35–39.
- Fatwiany, and Nadrah, N. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2020. *Mutiara Kesehatan Masyarakat, 5* (2) : 26.
- Irianti, B., Mutiara, E., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Hartiningtiyaswati, S., and Anggraini, Y. (2014). Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. *Segong Seto, 1*(1).
- Khusnul Nikmah. (2022). Doi: <http://dx.doi.org/10.33846/sf13421> Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Kala II pada Primigravida Khusnul Nikmah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 13*(5), 1003–1006.

- Lailia, Irmah Nur, and Nisa, F. (2018). Pendampingan Suami Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Di BPM Arifin S Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 8(1).
- Locana Roosytasari. (2009). Hubungan Antara Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Normal Di Rumah Bersalin As Syifa ' UI Ummah Grobogan. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*.
- Luluk Susiloningtyas. (2013). Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Persalinan Kala Ii Pada Primigravida Proses. *Jurnal Akademi Kebidanan Pamenang*.
- Maryunani dan Sukarti, 2011. (2015). *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*.
- Mutmainnah, A. U., Johan, H., and Llyod, S. S. (2017). *Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir*.
- Nikmah, K., Ningsih, E. S., and Yushofa, V. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Terhadap Senam Hamil Sebagai Upaya Mengurangi Kejadian Ruptur Perineum. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2).
- Nurlaelah. (2020). *Efektifitas Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Klinik Masita Muara Jawa*.
- Putri Damayanti, I. (2021). Hubungan Senam Hamil Dengan Kemajuan Persalinan. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 26–32.
- Rahmawati, N. A., Sutaryono, and Lestari, S. (2016). Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 6(39870423), 30–37.
- Retnaningsih, H. (2018). Pengaruh Jenis Induksi Persalinan Terhadap Keberhasilan Persalinan Pervaginam Pada Ibu Hamil Postterm Di RSUD Wonosari Tahun 2017. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 21–22.
- Semmagga, N., and Fausyah, A. N. (2021). Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal Di Puskesmas Wara. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 6(1), 7–13.
- Septiana, M. (2018). Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Kala II Pada Primigravida. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1–13.
- Septiana, M. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Pada Kelas Ibu Hamil. *Cendekia Medika*, 5(1).

- Sibuea Farida, Hardhana Boga, Widiyanti Winne. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI.
- Tanjung, rani darma sakti, Jahriani, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Persalinan Normal Di Klinik Harapan Bunda Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021. *Jurnal Gentle Birth*, 5(1), 1–7.
- Widyastuti, C., Anggorowati, and Apriana, R. (2010). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Persalinan Kala I Dengan Kecemasan Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Di Rsia Bahagia Semarang. *Jurnal Seminar Nasional Universitas Muhammadiyah Semarang*, 48–55.
- Widyawati, and Syahrul, F. (2013). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2).
- Yuniastari, A. D., P, S. F., and P, D. R. (2014). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2, 283–291.