

SKRIPSI

**HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN LAMA
PERSALINAN KALA II DI PMB SURYANI
DAN PMB SUMIARIANI TAHUN 2024**



OLEH :

AULIA SALAMAH

NIM : P07524420008

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN LAMA PERSALINAN KALA II DI PMB SURYANI DAN PMB SUMIARIANI TAHUN 2024

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



OLEH :

AULIA SALAMAH

NIM : P07524420008

Pembimbing :

Pembimbing I : Suswati, SST,MKes

Pembimbing II : Fitriyani Pulungan SST, M.Kes

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN
KEBIDANAN
TAHUN 2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Aulia Salamah

NIM : P07524420008

Tanggal :

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Aulia Salamah', written in a cursive style.

(Aulia Salamah)

**HALAMAN PERNYATAAN UNTUK PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS
HALAMAN PERNYATAAN**

Sebagai civitis akademik Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aulia Salamah
Nim : P07524420008
Program Studi : Sarjanan Terapan Kebidanan Medan
Jurusan : Kebidanan

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Medan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-EXCLUSIVE Royalty-Free Right)** atas skripsi saya yang berjudul :

Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trisemester III Dengan Lama Persalinan Kala II Di PMB Suryani Dan PMB Sumiariyani Tahun 2024

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Kemenkes Poltekkes Medan berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan,
Pada tanggal : 13 Juni 2024

Yang Menyatakan,



Aulia Salamah

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : AULIA SALAMAH
NIM : P07524420008
JUDUL : HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DENGAN LAMA PERSALINAN KALA
II DI PMB SURYANI DAN PMB SUMIARIANI
TAHUN 2024

SKRIPSI INI TELAH DI SETUJUI UNTUK
DIPERTAHANKAN PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI
TANGGAL 03 MEI 2024

OLEH :
PEMBIMBING UTAMA



(Suswati, SST, M. Kes)

NIP. 196505011988032001

PEMBIMBING PENDAMPING



(Fitriyani Pulungan, SST, M. Kes)

NIP. 19800813200122003

Ketua Jurusan Kebidanan Medan
Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan



Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes

NIP. 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : AULIA SALAMAH
NIM : P07524420008
JUDUL : HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN LAMA
PERSALINAN KALA II DI PMB SURYANI DAN PMB
SUMIARIANI TAHUN 2024

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Penguji Dan Diterima Sebagai
Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Terapan Kebidanan Pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan Kebidanan Kemenkes Poltekkes Medan
Pada Tanggal 03 Mei 2024

DEWAN PENGUJI

1. Suswati, SST, M. Kes ()
NIP. 196505011988032001
2. Fitriyani Pulungan, SST, M. Kes ()
NIP. 19800813200122003
3. Yusniar Siregar, SST, M. Kes ()
NIP. 196707081990032001

Ketua Jurusan Kebidanan Medan
Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan


Arihta Br Sembiring, SST, M. Kes
NIP. 197002131998032001

**HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN LAMA PERSALINAN KALA II DI PMB SURYANI
DAN PMB SUMIARIANI TAHUN 2024**

Aulia Salamah

Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Medan

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Email: auliasalamah858@gmail.com

ABSTRAK

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan. Tujuan Untuk mengetahui pelaksanaan senam hamil dengan lancar proses persalinan pada ibu bersalin di pmb suryani Untuk mengetahui tata cara senam hamil untuk proses kelancaran persalinan Untuk mengetahui kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di PMB Suryani jenis penelitian ini menggunakan observasional deskriptif. Desain penelitian ini menggunakan cross sectional, dimana populasi yang digunakan adalah semua ibu hamil yang datang untuk melakukan senam hamil di PMB Sumiariani dan Suryani. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan Probability Sampling dengan Proportionate Stratified Random Sampling, analisis univariat 10 orang responden kelompok kontrol, sebanyak 7 orang (70%) lama penyampaian sesuai teori, dan 3 orang (30%) lama penyampaian lebih lama dari teori. pada kelompok intervensi, sebanyak 7 orang (70%) lama persalinan lebih cepat, dan 3 orang (30%) lama persalinan sesuai teori. analisis bivariat Hasil uji T test diperoleh nilai P value 0,000 (0,05) maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan. Bagi peneliti selanjutnya Penelitian ini dapat dijadikan acuan dan menjadi bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya serta mengambil variabel yang berbeda yang lebih kuat, dan lebih homogen seperti usia, parietas, riwayat persalinan.

Kata kunci: Persalinan, Kehamilan, Senam Hamil.

**THE CORRELATION BETWEEN THE IMPLEMENTATION OF PREGNANCY
EXERCISES FOR PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER AND THE
LENGTH OF LABOR IN THE SECOND STAGE IN MIDWIFERY CLINIC OF
SURYANI AND SUMIARIANI IN 2024**

AULIA SALAMAH

Medan Health Polytechnic of Ministry of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: auliasalamah858@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy exercise is an exercise program for healthy pregnant women to prepare the mother's physical condition by maintaining the condition of the muscles and joints which play a role in the birthing process. Aim: To find out how to carry out pregnancy exercises smoothly during the delivery process for women giving birth at PMB Suryani. To find out the procedures for pregnancy exercise for pregnant women. smooth delivery process. To determine the smoothness of the delivery process for women giving birth at PMB Suryani, this type of research uses descriptive observational. This research design used cross-sectional, where the population used was all pregnant women who came to do pregnancy exercises at midwifery clinic of Sumiariani and Suryani. The sampling technique in this research was Probability Sampling with Proportionate Stratified Random Sampling, univariate analysis of 10 control group respondents, 7 people (70%) took delivery time according to theory, and 3 people (30%) took delivery time longer than theory. In the intervention group, 7 people (70%) had a quicker labor time, and 3 people (30%) had a quicker labor time according to theory. bivariate analysis The results of the T-test obtained a P value of 0.000 (0.05), so it can be concluded that there is a significant correlation between the implementation of pregnancy exercises and the smoothness of the birth process. For future researchers, this research can be used as a reference and as a comparison material for conducting further research and taking different variables that are stronger and more homogeneous such as age, parity, and birth history.

Keywords: Childbirth, Pregnancy, Pregnancy Exercise



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya yang selalu dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Adapun judul skripsi ini adalah: "Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Lama Persalinan Kala II Di PMB Suryani dan PMB Sumiariani Tahun 2024". Disusun sebagai persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Kebidanan Medan untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Medan.
2. Arihta Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Kemenkes Poltekkes Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kemenkes Poltekkes Medan.
4. Suswati, SST, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia

memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Fitriyani Pulungan, SST, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala lahan penelitian yang telah membantu saya dalam penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Selaku kepada orang tua penulis yang tercinta Ibunda Siti Fatimah yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugrah terbesar dalam hidup.
8. Terima kasih kepada teman – teman seperjuangan saya selama kuliah karna atas dukungan mereka penulis bisa menyelesaikan proposal ini.
9. Terima kasih kepada kakak-kakak yang sudah membantu saya selama kuliah karna atas dukungan mereka penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh responden yang sudah meluangkan waktu dan kerja sama yang baik.

Semoga Allah SWT Yang Maha Esa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, akhir kata penulis mengucapkan terimakasih dan berharap proposal ini dapat bermanfaat untuk semua pihak.

Medan, Juni 2024

Aulia Salamah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN JUDUL DALAM	
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
10.1.....	Latar Belakang Masalah..... 1
10.2.....	Rumusan Masalah
10.3.....	Tujuan Penelitian.....2
10.3.1	Tujuan Umum.....3
10.3.2	Tujuan Khusus.....4
10.4.....	Manfaat Penelitian
10.4.1	Manfaat Teoritis
10.4.2	Manfaat Praktis.....7
10.5.....	Keaslian Penelitian.....8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kehamilan	10
2.1.1 Pengertian Kehamilan	10
2.1.2 Proses Terjadinya Kehamilan	10
2.1.3 Tanda Kehamilan	11
2.1.4 Masa-masa kehamilan	12
2.1.5 Komplikasi pada masa kehamilan	14
2.1.6 Fisiologi Kehamilan	16
2.1.7 Asuhan Kehamilan	27
2.2 Persalinan	28
2.2.1 Pengertian Persalinan	20
2.2.2 Tujuan Asuhan Persalinan	22
2.2.3 Perubahan Fisiologis Pada Persalinan	30
2.2.4 Tanda Bahaya Persalinan	40
2.3 Senam Hamil	49
2.3.1 Pengertian Senam Hamil	52
2.3.2 Manfaat Senam Hamil	53
2.3.3 Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Sebelum Senam Hamil	55
2.3.4 Kontraindikasi Senam Hamil	57
2.3.5 Pedoman Keselamatan (patient safety) untuk Senam Hamil	60
2.3.6 Tanda Peringatan untuk Menghentikan Senam Hamil	62
2.3.7 Gerakan-Gerakan Senam Hamil	69
2.4 Kerangka Konsep	70
2.5 Hipotesis	72
BAB III METODE PENELITIAN.....	73
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	73
3.2 Populasi Dan Sampel	73
3.2.1 Populasi	74
3.2.2 Sampel	74
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	75
3.3.1 Tempat Penelitian	75
3.3.2 Waktu Penelitian	75

3.4 Variabel Penelitian	76
3.5 Definisi Operasional	77
3.6 Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data.....	78
3.7 Instrumen dan Bahan Penelitian	78
3.8 Prosedur Penelitian.....	79
3.9 Pengolahan dan Analisa Data	80
3.10 Etika Penelitian.....	84
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	85
4.1 Hasil Penelitian.....	85
4.2 Pembahasan	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	96
5.1 Kesimpulan.....	96
5.2 Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan menengok pada senam hamil	56
Gambar 2.2 Gerakan mendekatkan kepala ke bahu pada senam hamil	57
Gambar 2.3 Gerakan memutar pada senam hamil	58
Gambar 2.4 Gerakan mendorong kedepan pada senam hamil	58
Gambar 2.5 Gerakan mendorong ke belakang pada senam hamil	59
Gambar 2.6 Gerakan mendorong ke atas pada senam hamil.....	60
Gambar 2.7 Gerakan latihan fisik untuk kaki pada senam hamil.....	60
Gambar 2.8 Gerakan senam hamil untuk pinggang (posisi telentang).....	61
Gambar 2.9 Gerakan senam untuk pinggang (posisi merangkak).....	61
Gambar 2.10 Gerakan latihan fisik dengan duduk	61
Gambar 2.11 Gerakan senam dengan dua lutut.....	61
Gambar 2.12 Gerakan senam dengan satu lutut	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional	77
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden.....	86
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Persalinan.....	87
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Lama Persalinan Menggunakan Shopiro-Wilk	88
Tabel 4.4 Hasil Uji Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Trimester II dengan Lama Kala II di PMB Suryani danPMB Sumiariani Menggunakan Uji Test.....	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	100
Lampiran 2	101
Lampiran 3	102
Lampiran 4	103
Lampiran 5	104
Lampiran 6	107
Lampiran 7	108
Lampiran 8	111