

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KESIAPAN FISIK IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN

Studi Telah Dilakukan Di Puskesmas II Denpasar Barat
Dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri Tahun 2018



Oleh:

ANAK AGUNG WAHYU PUTRI AGUSTINI

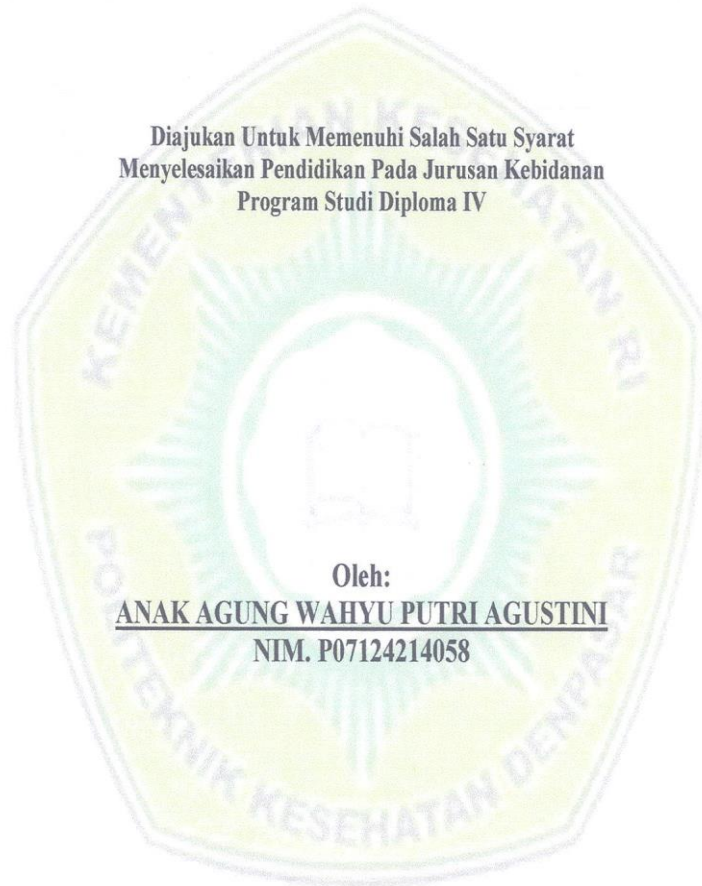
NIM.P07124214058

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
DENPASAR
2018**

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KESIAPAN FISIK
IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN**

Studi Telah Dilakukan Di Puskesmas II Denpasar Barat
Dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri Tahun 2018

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Jurusan Kebidanan
Program Studi Diploma IV**



Oleh:
ANAK AGUNG WAHYU PUTRI AGUSTINI
NIM. P07124214058

**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
DENPASAR**

2018

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KESIAPAN FISIK IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN

Studi Telah Dilakukan Di Puskesmas II Denpasar Barat
Dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri Tahun 2018

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:

Pembimbing Pendamping:


Ni Ketut Somovani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001


Dr. Ni Nyoman Budiani, S.SiT., M.Biomed
NIP. 197002181989022002

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Ni Gusti Kompiang Sriasih, SST., M.Kes
NIP. 197001161989032001

SKRIPSI

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KESIAPAN FISIK
IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN**



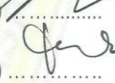
Studi Telah Dilakukan Di Puskesmas II Denpasar Barat
Dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri Tahun 2018

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 16 JULI 2018

TIM PENGUJI

1. Ni Luh Putu Sri Erawati, S.Si.T., MPH (Ketua) 
2. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed (Anggota) 
3. Made Widhi Gunapria Darmapatni, S.ST., M.Keb (Anggota) 

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Ni Gusti Kompiang Sriasih, SST., M.Kes
NIP. 197001161989032001

**Relation Pregnancy Gymnastics With Physical Preparation In
Pregnant Woman Of Third Trimester To Facing Childbirth
At Puskesmas II Denpasar Barat and
Puskesmas Pembantu Dauh Puri
On 2018**

ABSTRACT

Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR) is one indicator of health development in the National Medium Term Development Plan (RPJMN). Along with the development of the times, new efforts to maintain and improve maternal health, especially pregnant woman are increasingly emerging. Some forms of efforts that can be done to maintain and improve the health status of pregnant women is Pregnancy Examination, Pregnant Class Program, and Pregnancy Gymnastics. The purpose of this research is to know the relationship of pregnancy gymnastics with physical readiness of pregnant woman of third trimester facing delivery at Puskesmas II Denpasar Barat and Puskesmas Pembantu Dauh Puri. The type of research used in this study is an observational analytic method with a cross sectional approach using questionnaires amounted to 76 respondents. data obtained from 76 pregnant woman. The purpose of this research is to identify the physical readiness in facing childbirth and to analyze the relationship of pregnancy gymnastics with physical readiness to face delivery. The result of this research is obtained *p value* 0,000 so it can be said there is relationship of pregnancy gymnastics with physical readiness of pregnant woman facing childbirth.

Keywords: pregnancy exercise, physical readiness

**Hubungan Senam Hamil Dengan Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III
Menghadapi Persalinan di Puskesmas II Denpasar Barat
dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri
Tahun 2018**

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator pembangunan kesehatan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Seiring dengan perkembangan zaman, upaya-upaya baru untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan ibu, terutama ibu hamilpun semakin bermunculan. Beberapa bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan status kesehatan ibu hamil adalah Pemeriksaan Kehamilan, Program Kelas Ibu Hamil, dan Senam Hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan kesiapan fisik ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Puskesmas II Denpasar Barat dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode analitik observasional dengan pendekatan *cros sectional* menggunakan kuesioner berjumlah 76 responden. Data didapat dari 76 ibu hamil. Tujuan dari penelitian ini yaitu Mengidentifikasi kesiapan fisik dalam menghadapi persalinan dan Menganalisis hubungan senam hamil dengan kesiapan fisik menghadapi persalinan. Hasil dari penelitian ini yaitu didapatkan *p value* 0,000 jadi dapat dikatakan terdapat hubungan senam hamil dengan kesiapan fisik ibu hamil menghadapi persalinan.

Kata Kunci : Senam Hamil, Kesiapan Fisik

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KESIAPAN FISIK IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN

Oleh:

ANAK AGUNG WAHYU PUTRI AGUSTINI

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) merupakan salah satu indikator pembangunan kesehatan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Berakhirnya target *Millenium Development Goals* (MDGs) pada tahun 2015 yang belum mencapai target, salah satunya terkait persoalan di bidang kesehatan. Karena itu, untuk mencapai target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang menjadi kelanjutan dari MDGs, khususnya dalam bidang kesehatan, diperlukan peran serta dari berbagai elemen masyarakat, termasuk pranata kesehatan seperti dokter, perawat, serta bidan.

Seiring dengan perkembangan zaman, upaya-upaya baru untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan ibu, terutama ibu hamil semakin bermunculan. Beberapa bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk memelihara dan meningkatkan status kesehatan ibu hamil adalah Pemeriksaan Kehamilan, Program Kelas Ibu Hamil, dan Senam Hamil. 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. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan dihubungkan dengan atau berperan menurunkan angka kesakitan, kematian ibu, dan bayi yang lahir.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan kesiapan fisik ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Puskesmas II Denpasar Barat dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode analitik observasional dengan pendekatan *cross*

sectional menggunakan kuesioner berjumlah 76 kuesioner. Data didapat dari ibu hamil sebanyak 76 orang yang menjadi responden.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang pernah atau tidak pernah melakukan senam hamil. Penelitian dimulai dengan Melakukan *Informed Consent* dan memberikan kuesioner kepada responden yaitu ibu hamil trimester III.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang datang ke Puskesmas II Denpasar Barat dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri pada Bulan Mei dan Juni Tahun 2018 yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah rata-rata kunjungan ibu hamil pada Tahun 2017 sebanyak 3.831, jadi kurang lebih sebanyak 320 ibu hamil perbulannya yang datang ke Puskesmas II Denpasar Barat dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri.

Hasil penelitian didapat sebanyak 40 ibu hamil yang pernah melakukan senam hamil dan 36 ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil. Dari 40 responden ibu hamil yang pernah melakukan senam hamil dilihat dari karakteristik tingkat pendidikan, kebanyakan responden yang pernah mengikuti senam hamil berasal dari tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 45 orang, kemudian tingkat pendidikan SMP sebanyak 24 orang dan tingkat pendidikan perguruan tinggi sebanyak 7 orang. Dilihat dari karakteristik umur, dimana 40 responden ibu hamil yang pernah melakukan senam hamil kebanyakan berada di umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 71 orang dan sisanya berada di umur >35-45 tahun yaitu sebanyak 5 orang.

Berdasarkan uji normalitas data yang dilakukan dengan uji *kolmogorov smirnov* dengan nilai kemaknaan $p > 0,05$. Hasil uji normalitas data menunjukkan $p < 0,000$ karena $p < 0,05$ sehingga data dikatakan tidak berdistribusi normal, sehingga *cut of point* dari penilaian kesiapan fisik menggunakan median dengan nilai 15.00. Kemudian dilanjutkan dengan uji *chi square* didapatkan nilai $p < 0,000$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan karena $p < 0,05$. Jadi dapat dikatakan terdapat hubungan senam hamil dengan kesiapan fisik ibu hamil menghadapi persalinan. Ini juga ditunjukkan dari hasil pembagian kuesioner yaitu Dari 40 ibu hamil yang pernah melakukan senam hamil terdapat 22 ibu hamil yang siap secara fisik menghadapi

persalinan dan 18 ibu hamil yang tidak siap secara fisik menghadapi persalinan. Dari 36 ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil hanya 3 ibu hamil yang siap secara fisik menghadapi persalinan dan 33 ibu hamil yang tidak siap secara fisik menghadapi persalinan. Ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil lebih siap secara fisik dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil, ini dilihat dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan yang menunjukkan angka atau tingkat kesiapan ibu hamil dari yang pernah melakukan lebih tinggi yaitu 22 ibu hamil dibandingkan dengan yang tidak pernah melakukan senam hamil yaitu hanya 3 ibu hamil yang siap menghadapi persalinan, ini menunjukkan bahwa senam hamil penting dilakukan guna untuk mempersiapkan diri secara fisik untuk menghadapi persalinan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan *Ida Sang Hyang Widhi Wasa*/Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Asung Kerta Wara Nugraha-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Senam Hamil Dengan Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Di Puskesmas II Denpasar Barat dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri”**. Selama pelaksanaan Skripsi ini penulis mendapat banyak masukan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar.
2. Ni Gusti Kompiang Sriasih, S.ST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar.
3. Ni Nyoman Suindri, S.SiT, M.Keb selaku Ketua Program Studi Diploma IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar.
4. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed, selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberi bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.SiT., M.Biomed, selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberi bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. dr. Lanawati, M.Kes selaku Kepala Puskesmas II Denpasar Barat yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

7. Ni Nyoman Admini, SST, selaku bidan pemegang program KIA dan pembimbing saat melakukan penelitian di Puskesmas II Denpasar Barat.
8. Ni Wayan Sumiarni, A.Md.Keb, selaku koordinator bidan dan pembimbing saat melakukan penelitian di Puskesmas Pembantu Dauh Puri.
9. Seluruh pegawai di Jurusan Kebidanan Poltekkes Denpasar yang telah membantu selama proses perkuliahan khususnya dalam pengurusan administrasi.
10. Orang tua, anggota keluarga serta pacar yang telah memberikan dukungan motivasi dan materi selama penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman DIV Kebidanan Semester VIII yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna baik dalam materi maupun penulisannya. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat diharapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak sesuai dengan yang diharapkan.

Denpasar, 30 Juni 2018

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anak Agung Wahyu Putri Agustini

NIM : P07124214058

Program Studi : D IV Kebidanan

Jurusan : Kebidanan

Tahun Akademik : 2014/2015

Alamat : Jalan Raya Pemogan Nomor 96 Banjar Jaba Tengah, Denpasar Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul “Hubungan Senam Hamil dengan Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan di Puskesmas II Denpasar Barat dan Puskesmas Pembantu Dauh Puri Tahun 2018” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 30 Juni 2018

Yang membuat pernyataan



Anak Agung Wahyu Putri Agustini

NIM. P07124214058

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR.....	x
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Senam Hamil	7
B. Tujuan Senam Hamil	7
C. Syarat Melakukan Senam Hamil	9
D. Persalinan	10
E. Kesiapan Persalinan.....	11
F. Hubungan Senam Hamil dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan.....	17
BAB III KERANGKA KONSEP	

A. Kerangka Konsep	18
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	19
C. Hipotesis	20
BAB IV METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Alur Penelitian.....	21
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
D. Populasi dan Sampel	23
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	28
G. Etika Penelitian.....	30
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	32
B. Pembahasan	36
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definsi Operasional Variabel.....	20
Tabel 2	Umur dan Pendidikan Ibu Ibu Hamil.....	33
Tabel 3	Keikutsertaan Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil	34
Tabel 4	Kesiapan Fisik Ibu Hamil.....	34
Tabel 5	Hubungan Antara Senam Hamil dengan Kesiapan Fisik Ibu Hamil.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep	18
Gambar 2 Alur Penelitian.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian	45
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Penelitian	46
Lampiran 3	Persetujuan Setelah Penjelasan.....	47
Lampiran 4	Uji Reliabilitas Kuesioner.....	49
Lampiran 5	Uji Normalitas Data	50
Lampiran 6	Uji <i>chi square</i>	51
Lampiran 7	Berkas Pendukung Penelitian	52