

KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP LAMA PERSALINAN
KALA II PRIMIPARA PADA NY. E UMUR 20 TAHUN
DI BPM WIJI PRIHANTI, S.ST
SRUWENG KEBUMEN

Diajukan untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan



Disusun oleh :
ANI SUSANTI
B1301020

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH GOMBONG
TAHUN 2016

HALAMAN PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP LAMA PERSALINAN
KALA II PRIMIPARA PADA NY. E UMUR 20 TAHUN
DI BPM WIJI PRIHANTI, S.ST
SRUWENG KEBUMEN**

Oleh :
Ani Susanti
B1301020

telah disetujui pada tanggal

Pembimbing,

1. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H

(.....)

2. Wiji Prihanti, S.ST



Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Kebidanan

(**Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T., MPH**)



HALAMAN PENGESAHAN

**KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP LAMA PERSALINAN
KALA II PRIMIPARA PADA NY. E UMUR 20 TAHUN
DI BPM WIJI PRIHANTI, S.ST
SRUWENG KEBUMEN**

yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Ani Susanti
B1301020**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal

Penguji:

1. Dyah Puji Astuti, S.Si.T., M.P.H

(.....)

2. Siti Mutoharoh, S.ST., M.P.H

(.....)

3. Wiji Prihanti, S.ST

(.....)



Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Kebidanan



(Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T., MPH

PERNYATAAN

Dengan ini mengatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 11 April 2016



(Ani Susanti)

KARYA TULIS ILMIAH
EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP LAMA PERSALINAN
KALA II PRIMIPARA PADA NY. E UMUR 20 TAHUN
DI BPM WIJI PRIHANTI, S.ST
SRUWENG KEBUMEN¹

Ani Susanti², Siti Mutoharoh, S.ST, M.P.H³

INTISARI

Latar Belakang: Kala II dalam persalinan yang berlangsung terlalu lama bisa mengakibatkan dehidrasi, infeksi, kelelahan ibu serta asfiksia, dan kematian janin dalam kandungan. Kelainan pada faktor tenaga bisa disebabkan karena terjadinya *inersia* (his yang tidak sesuai fasenya), inkoordinasi (his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian-bagiannya) dan tetanik (his yang terlampau kuat dan terlalu sering sehingga tidak ada relaksasi rahim). Hal tersebut di atas dapat menyebabkan kemacetan persalinan (persalinan lama), jika tidak segera ditangani maka akan menyebabkan gawat janin, dan rahim ibu pecah. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil.

Tujuan: Menerapkan senam hamil untuk membantu mempecepat lama persalinan kala II primipara pada Ny. E umur 20 tahun G1P0A0 di BPM Wiji Prihanti, S.ST Sruweng.

Metode Penelitian: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dengan tipe studi kasus (*case study*). Metode pengumpulan data yaitu dengan mengumpulkan data primer (wawancara dan pengamatan) dan data sekunder (studi kepustakaan dan dokumentasi).

Hasil: Setelah Ny. E umur 20 tahun G1P0A0 melakukan senam hamil sebanyak sembilan kali selama trimester III, lama persalinan kala II Ny. E berlangsung cukup singkat (35 menit).

Kesimpulan: Senam hamil dapat mempercepat kala II persalinan

Kata kunci : senam hamil, lama persalinan kala II

Kepustakaan : Buku dan jurnal tahun 2006-2015

Jumlah halaman : 45 halaman

¹ Judul

² Mahasiswa prodi DIII Kebidanan

³ Dosen STIKES Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER
EFFECTIVENESS OF PREGNANCY GYMNASTICS TOWARDS
THE DURATION OF SECOND STAGE PRIMIPARA DELIVERY
PROCESS OF MRS. E, 20 YEAR-OLD IN PRIVATE
MIDWIFERY CLINIC OF WIJI PRIHANTI, S. ST
AT SRUWENG KEBUMEN¹
Ani Susanti², Siti Mutoharoh, S.ST, M.P.H³

ABSTRACT

Background: The second stage of delivery process which lasts in a long time will cause dehydration, infection, fatigue, asphyxia and intra uterin fetal death (IUFD). Abnormality of the power factor can be caused by the inertia (improper phase *his*), incoordinate (irregular *his*, no coordination and synchronization between the contraction of the parts) and tetanic (too strong *his* and too often *his* so that there is no uterus relaxation). These may cause a long delivery (prolonged labor). If it is not treated immediately, it will cause fetal distress, and the uterus rupture. What the pregnancy gymnastics.

Objective: Giving midwifery care to Mrs. E, 20 year-old pregnant mother with G1P0A0 by applying pregnancy gymnastics for the effectiveness of the second stage delivery process in private midwifery clinic of Wiji Prihanti, S.ST Sruweng.

Methods: This scientific paper is descriptive qualitative with the type of case study. The data collection was done by collecting primary data (interviews and observation) and secondary data (literature study and documentation).

Result: After doing pregnancy gymnastics (9 times) during the third trimester, the delivery process of Mrs. E lasted in a quite short time (35 minutes).

Conclusion: Pregnancy gymnastics can speed up the second stage delivery process.

Keyword: Pregnancy gymnastics, second stage delivery process

Bibliography: Books and journals (2006-2015)

Number of pages: 45 pages

1 Title

2 Student DIII Program of Midwifery Dept

3 Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombong

KATA PENGANTAR

Syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah, SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “ Efektivitas Senam Hamil terhadap Lama Persalinan Kala II Primipara Ny. E Umur 20 Tahun”. Selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. M. Madkhan Anis, S.Kep.Ns selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Gombong.
2. Hastin Ika Indriyastuti, S.Si.T, M.P.H., selaku ketua Program Studi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Gombong serta pembimbing akademik.
3. Siti Mutoharoh, S.ST, MPH selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan masukan demi terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Wiji Prihanti, S.ST selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Dyah Puji Astuti, S.SiT., M.P.H selaku penguji yang telah menguji dan memberikan masukan demi terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Suami tercinta yang telah memberikan dukungan materil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti serta membantu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Orang tua yang saya sayangi yang memberikan dukungan dan doa yang tiada henti dan teman-teman yang telah memberi dukungan dan motivasi.
8. Pasien Ny. E dan keluarga, serta seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Menyadari adanya berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu kritik dan saran sangat diharapkan.

Gombong, Mei 2016

Penulis

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. *Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap (Q.S Al Insyiroh : 6-8).*
2. *Allah tidak akan membebani seseorang kecuali sesuai dengan batas kemampuannya (Q.S Al Baqarah : 286).*

PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan kepada:

1. Muhrofin, Lc, suami tercinta terima kasih atas kasih sayang, bantuan mateil dan moril serta doa yang tiada henti.
2. Orang tua (Imam Riyadi dan Maryani) terima kasih atas kasih sayang, perjuangan serta doa disetiap sujudnya.
3. Mertua (Nur Samsi dan Siti Aminah) terima kasih atas bantuan dan doanya.
4. Adiku (Oki Satria dan Agus Setiawan) terima kasih atas kasih sayang dan semangatnya.
5. Calon buah hati yang selalu menemani dan dapat bekerjasama selama proses penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Dosen yang menjadi orang tua kedua di kampus, terima kasih atas bimbingan dan semangatnya.
7. Teman-teman seperjuangan terima kasih atas kasih sayang dan semangatnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN MAHASISWA	iv
HALAMAN INTISARI	v
HALAMAN ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	5
C. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	6
1. Persalinan	6
a. Pengertian	6
b. Tanda-tanda Inpartu	6
c. Tahapan Persalinan	7
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi persalinan	9
e. Lama Persalinan	16
2. Senam Hamil	19
a. Pengertian	19
b. Manfaat Senam Hamil	20
c. Alasan Senam Hamil	20
d. Tujuan	21
e. Indikasi	21

f. Kontraindikasi	21
g. Lama Senam Hamil.....	22
h. Metode Senam Hamil.....	22
3. Pengaruh Senam Hamil terhadap Lama Persalinan	30
B. Kerangka Teori.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Metode Pengumpulan Data	33
C. Tempat dan Waktu	34
D. Subjek.....	35
E. Instrumen	35
F. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	38
B. Pembahasan.....	42
BAB V PENUTUPAN	
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Latihan I.....	23
Gambar 2. Gerakan Latihan 2	24
Gambar 3. Gerakan Latihan 3	24
Gambar 4. Gerakan Latihan 5	26
Gambar 5. Gerakan Latihan 6	27
Gambar 6. Latihan Pernafasan	28
Gambar 7. Latihan Relaksasi Kombinasi.....	29
Gambar 8. Kerangka Teori Penelitian.....	31



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Inform consent*
- Lampiran 2 Surat ijin pengambilan klien
- Lampiran 3 Foto dokumentasi selama asuhan
- Lampiran 4 Daftar hadir
- Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur Senam hamil
- Lampiran 6 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007 menyebutkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) yaitu 228 per 100.000 kelahiran hidup, dan Angka Kematian Bayi (AKB) yaitu 34 per 1000 kelahiran hidup. Berdasarkan SDKI tahun 2012 bahwa AKI tercatat mengalami kenaikan yang signifikan yaitu sebesar 359 per 100.000. Target Rencana Strategi Kementerian Kesehatan tahun 2015 AKI sebanyak 306 per 100.000 kelahiran hidup (Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Dep Kes RI), 2015).

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia disebabkan oleh adanya perdarahan, eklampsia, aborsi tidak aman (*unsafe abortion*), partus lama, dan infeksi. Partus lama disebabkan oleh lima macam faktor (Kelainan 5P), yaitu: *power* (kekuatan yang mendorong janin keluar), *passanger* (kelainan janin itu sendiri), *passage* (kelainan ukuran maupun bentuk panggul/jalan lahir), psikologi ibu bersalin dan penolong persalinan (Ekayanthi, 2014).

Lamanya persalinan yang terjadi pada kala II dari suatu persalinan, yang berlangsung terlalu lama bisa menyebabkan dehidrasi, infeksi, kelelahan ibu serta asfiksia, dan kematian janin dalam kandungan / *Intra Uterin Fetal Death* (Eniyah, 2013).

Kelainan pada faktor tenaga bisa disebabkan karena terjadinya *inersia* (his yang tidak sesuai fasenya), inkoordinat (his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian-bagiannya) dan tetanik (his yang terlampaui kuat dan terlalu sering sehingga tidak ada relaksasi rahim). Hal tersebut di atas dapat menyebabkan kemacetan persalinan, jika tidak segera ditangani maka akan menyebabkan gawat janin, dan rahim ibu pecah. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil (Achmad, 2008).

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, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang latih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan dihubungkan dengan atau berperan menurunkan angka kesakitan, kematian ibu, dan bayi yang lahir (Eniyah, 2013).

Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, dan mengurangi terjadinya

persalinan prematur. Senam hamil juga dapat mengurangi resiko stress dan nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari senam sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan, sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks, dan menguasai keadaan (Roosytsari, 2009).

Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Anjuran senam hamil terutama ditujukan pada ibu hamil dengan kondisi normal, atau dengan kata lain tidak terdapat keadaan-keadaan yang mengandung resiko baik bagi ibu maupun bagi janin, misalnya perdarahan, preeklamsi berat, penyakit jantung, kelainan letak, panggul sempit, dan lain-lain (Manuaba, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Ekayanthi, dkk (2014) tentang “Pengaruh Senam Hamil terhadap Durasi Persalinan pada Primigravida di Klinik Ibunda Denpasar ” yang menunjukkan bahwa ibu hamil primigravida dengan senam hamil teratur mengalami durasi persalinan yang lebih cepat 73,3 %, sesuai 20 % dan lama 6,7 %. Sedangkan hamil primigravida yang tidak melakukan senam hamil teratur mengalami durasi persalinan yang cepat 13,3 %, sesuai 33,3% dan lama 53,3 %. Hasil uji *Mann-Whitney U-Test* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan nilai p sebesar 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$) antara senam hamil terhadap durasi persalinan pada primigravida di Klinik Ibunda Denpasar.

Penelitian Umitasari (2012), di Rumah Bersalin Bhakti Ibu Semarang tentang pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan kala II menunjukkan bahwa ada pengaruh antara senam hamil terhadap lama persalinan kala II yaitu lebih cepat 4 menit. Dari penelitian Eniyah (2013), di RB Ngudi Waras Semarang tentang hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang bermakna antara senam hamil terhadap lama persalinan kala II ibu bersalin ($p = 0,001 < 0.05$).

Karakteristik ekstrinsik senam hamil ini pada ibu hamil trimester III primigravida usia antara 20-30 tahun yang tidak termasuk resiko tinggi kehamilan dan persalinan seperti anemia gravidarum, kehamilan ganda, hipertensi, preeklampsia, sesak nafas, dan kelainan jantung. Selain itu, terdapat karakteristik intrinsik pada ibu hamil yaitu ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 28 minggu dan kehamilan yang aman dilakukan senam pilates dan pernafasan. Berdasarkan data tersebut, penulis tertarik memberikan asuhan senam hamil untuk melihat efektivitasnya terhadap lama persalinan kala II primipara pada Ny. E umur 20 tahun G1P0A0.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menerapkan senam hamil untuk membantu mempercepat lama persalinan kala II primipara pada Ny. E umur 20 tahun G1P0A0 di BPM Wiji Prihanti, S.ST Sruweng.

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan senam hamil pada trimester III Ny. E umur 20 tahun G1P0A0 di BPM Wiji Prihanti, S.ST Sruweng.
- b. Melihat efektivitas lama persalinan kala II primipara pada Ny. E umur 20 tahun G1P0A0 setelah dilakukan senam hamil pada trimester III di BPM Wiji Prihanti, S.ST Sruweng.

C. Manfaat

1. Bagi Bidan

Penulisan ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi bidan agar dapat melakukan program senam hamil secara rutin kepada ibu hamil.

2. Bagi Pasien

Pasien dapat mempersiapkan sejak dini dalam menghadapi proses persalinan dengan cara melakukan senam hamil secara teratur.

3. Bagi Mahasiswa

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman tentang inovasi-inovasi kebidanan terbaru khususnya tentang senam hamil pada ibu hamil.

4. Bagi Institusi

Menambah informasi dan wawasan inovasi-inovasi kebidanan terbaru khususnya tentang senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad. 2008. *Asuhan Kebidanan Ibu hamil*. Jakarta: EGC
- Azaroh. 2008. *Efektifitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*. INSAV vol. 8. No. 2.
- Depkes RI. 2008. *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta: Depkes RI.
- _____. 2015. *Rencana Strategi Kementerian Kesehatan Tahun 2015*. Jakarta: Kemenkes RI
- Ekayanthi, P. 2014. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Durasi Persalinan pada Primigravida di Klinik Ibunda Denpasar*. Jurnal Dunia Kesehatan. Vol. 3. No. 2
- Eniyah, N. 2013. *Hubungan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II di RB Ngudi Waras Semarang*. Semarang: KTI Program Studi S1 Keperawatan UNIMUS
- Fathoni, A. 2006. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Asdi Mahasatya
- Hidayat. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan dan Tehnik Analisa Data*. Surabaya: Salemba Medika
- Indiarti, M.T. 2006. *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan dan Perawatan B*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing
- Jannah, N. 2012. *Buku Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Andi
- Kushartanti. 2009. *Senam Hamil*. Yogyakarta : Lintang Pustaka
- Manuaba, dkk. 2008. *Ilmu Kebidanan, Penyakit kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Ed. 2. Jakarta: EGC
- _____. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Ed. 2. Jakarta: EGC
- Maryunani, Sukaryati . 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Mufdlillah. 2009. *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Muhimah, Safi'i. 2010. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Yogyakarta: Power Books
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2010. *Konsep dan Penerapan Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika
- Prawirohardjo, Sarwono. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Purwaningsih, W. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: ISBN
- Roosytasari. 2009. *Hubungan Antara Senam Hamil dengan Proses Persalinan Normal Di Rumah Bersalin As Syifau'ul Ummah Grobogan*. Surakarta: Skripsi S1 Kedokteran UMS
- Saifuddin, A B. 2008. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- _____. 2009. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Saryono. 2010. *Metodelogi Penelitian Kualitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- SDKI. 2012. *Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: SDKI
- Siswosudarmo, R. 2008. *Obstetri Fisiologi* Yogyakarta: Pustaka Cendekia
- Subakti, Y, Anggrani, D. 2010. *Panduan Pintar Kehamilan untuk Muslimah*. Jakarta: Qultum Media
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumarah, Y N, Widyastuti, Y, Wiyanti, N. 2008. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya
- _____. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya
- Sukardi. 2007. *Metodelogi Penelitian Kependidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara
- Umitasari, N. 2012. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Lama Persalinan Kala II*. Semarang: KTI DIII Kebidanan UNIMUS

Varney,H. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*.Jakarta: EGC

_____. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*.Jakarta: EGC

_____. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*.Jakarta: EGC

Widianti, A. T, dkk. 2010. *Senam Hamil: Aplikasi Senam untuk Kesehatan*.
Yogyakarta: Nuha Medika

Wiknjosastro. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBPSP

Yanti. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*.Yogyakarta: Pustaka
Rihama

Yuliarti, N. 2010. *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui*.
Jakarta: Andi



Dokumentasi Senam Hamil



Gambar dokumentasi latihan I



Gambar Dokumentasi Latihan II



Gambar Dokumentasi latihan III



Gambar Dokumentasi latihan VI



Dokumentasi Senam Hamil



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
SENAM HAMIL

NO	ASPEK YANG DINILAI
	A. Persiapan alat
1.	• Alas (tiker) • Video • Pemutar Video (Laptop) • Speaker • Bantal
	B. Tahap pre-interaksi
2.	Baca catatan kebidanan dan catatan medis klien
3.	Siapkan alat-alat dan privasi ruangan
4.	Cuci tangan
	C. Tahap orientasi
5.	Berikan salam, panggil nama klien
6.	Jelaskan prosedur dan tujuan tindakan kepada klien/keluarga
	D. Tahap kerja
7.	Berikan klien kesempatan bertanya sebelum kegiatan dilakukan
	Lakukan latihan I
8.	Anjurkan klien duduk rileks dan badan ditopang tangan di belakang
9.	Kaki diluruskan sedikit terbuka
10.	Gerakkan kaki kanan dan kiri ke depan dan ke belakang
11.	Putar persendian kaki melingkar ke dalam dan ke luar
12.	Bila mungkin angkat bokong dengan bantuan ke dua tangan dan ujung telapak tangan kembang Kempiskan otot dinding perut
13.	Kerutkan dan kendurkan otot dubur
14.	Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali setiap gerakan
	Lakukan latihan II
15.	Anjurkan klien tetap duduk rileks dan badan di topang tangan di belakang
16.	Kedua tungkai lurus dan rapat
17.	Tempatkan tungkai kanan di atas tungkai kiri, silih berganti
18.	Kembang Kempiskan otot dinding perut bagian bawah
19.	Kerutkan dan kendorkan otot liang dubur
20.	Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali
	Lakukan latihan III
21.	Anjurkan klien duduk bersila dengan
22.	Tangan di atas bahu sedangkan siku di samping badan
23.	Lengan diletakkan di depan badan (dada)
24.	Putar ke atas dan ke samping, kemudian ke belakang dan selanjutnya ke depan badan (dada)

25.	Lakukan gerakan ini sedikitnya 8-10 kali
	Lakukan gerakan IV
26.	Anjurkan klien duduk bersila dengan tumit berdekatan satu sama lain
27.	Badan tegak rileks dan paha lemas
28.	Kedua tungkai di persendian lutut
29.	Tekan persendian lutut dengan berat badan sekitar 20 kali
30.	Badan diturunkan di depan
	Lakukan gerakan V
31.	Anjurkan klien melakukan sikap tidur di atas tempat tidur datar
32.	Tangan di samping badan
33.	Tungkai badan ditekan pada persendian lutut dengan sudut tungkai bawah bagian bawah sekitar 80-90
34.	Angkat badan dengan topangan pada ujung telapak kaki dan bahu
35.	Pertahankan posisi sampai hitungan delapan dan turunkan pelan-pelan
	Lakukan gerakan VI
36.	Anjurkan klien tidur diatas tempat tidur yang datar, badan rileks
37.	Tangan dan tungkai bawah lurus ke depan dan rileks
38.	Badan dilemaskan pada tempat tidur
39.	Tangan dan tungkai bawah membujur lurus
40.	Pinggul diangkat dan geser ke kanan ke kiri sambil melatih otot liang dubur
41.	Kembang kempiskan otot bagian bawah
42.	Lakukan gerakan ini sedikitnya 10-15 kali
	Lakukan latihan pernafasan
43.	Anjurkan klien tidur diatas tempat yang datar
44.	Tangan disamping badan dan lutut ditekuk satu tangan diletakkan diatas perut
45.	Tarik nafas perlahan dari hidung serta pertahankan dalam paru beberapa
46.	Bersamaan dengan tarikan nafas tersebut, tangan yang diatas perut ikut serta diangkat mencapai kepala
47.	Keluarkan nafas melalui mulut perlahan-lahan
48.	Tangan yang diangkat ikut serta diturunkan
49.	Lakukan gerakan ini sekitar 8-10 kali dengan tangan silih berganti
	Lakukan relaksasi kombinasi
50.	Anjurkan klien melakukan sikap tubuh seperti merangkak
51.	Anjurkan klien untuk tenang dan rileks
52.	Badan disangga bahu dan tulang paha
53.	Lengkungkan dan kendorkan tulang belakang
54.	Kembang kempiskan otot dinding perut
55.	Kerutkan dan kendorkan otot liang dubur
	E. Tahap terminasi
56.	Evaluasi perasaan klien
57.	Simpulkan hasil kegiatan

58.	Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya
59	Bereskan alat-alat
60.	Cuci tangan
	F. Dokumentasi
61.	Catat hasil tindakan dalam catatan kebidanan
	TOTAL

Evaluasi.....

Saran.....

Sumber : Manuaba (2010)



INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tn. E
Umur : 33 tahun
Alamat : Logede, Rt 04 Rw 05

Adalah suami/keluaga dari :

Nama : Ny. E
Umur : 20 tahun
Alamat : Logede, Rt 04 Rw 05

Setelah mendapat penjelasan tentang senam hamil selama kehamilan trimester III sampai persalinan dari mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Stikes Muhammadiyah Gombong :

Nama : Ani Susanti
NIM : B1301020

Menyatakan bersedia memperbolehkan senam hamil selama trimester III sampai proses persalinan guna menjadi penelitian mahasiswa tersebut terhadap istri saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat di gunakan sebagaimana mestinya.

Sruweng, 11 April 2016

Suami Pasien



(Tn. E)

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wiji Prihanti, S.ST

Alamat : Menganti, Sruweng, Kebumen

Nama BPM : BPM Wiji Prihanti, S.ST

Menyatakan bersedia / tidak bersedia untuk menerima mahasiswa DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong atas nama Ani Susanti, NIM B1301020 guna mengambil satu pasien untuk asuhan dengan judul “Efektivitas Senam Hamil terhadap Lama Persalinan Kala II Primipara” di BPM (Bidan Praktek Mandiri) yang saya kelola dari Bulan Februari sampai bulan Mei 2016.

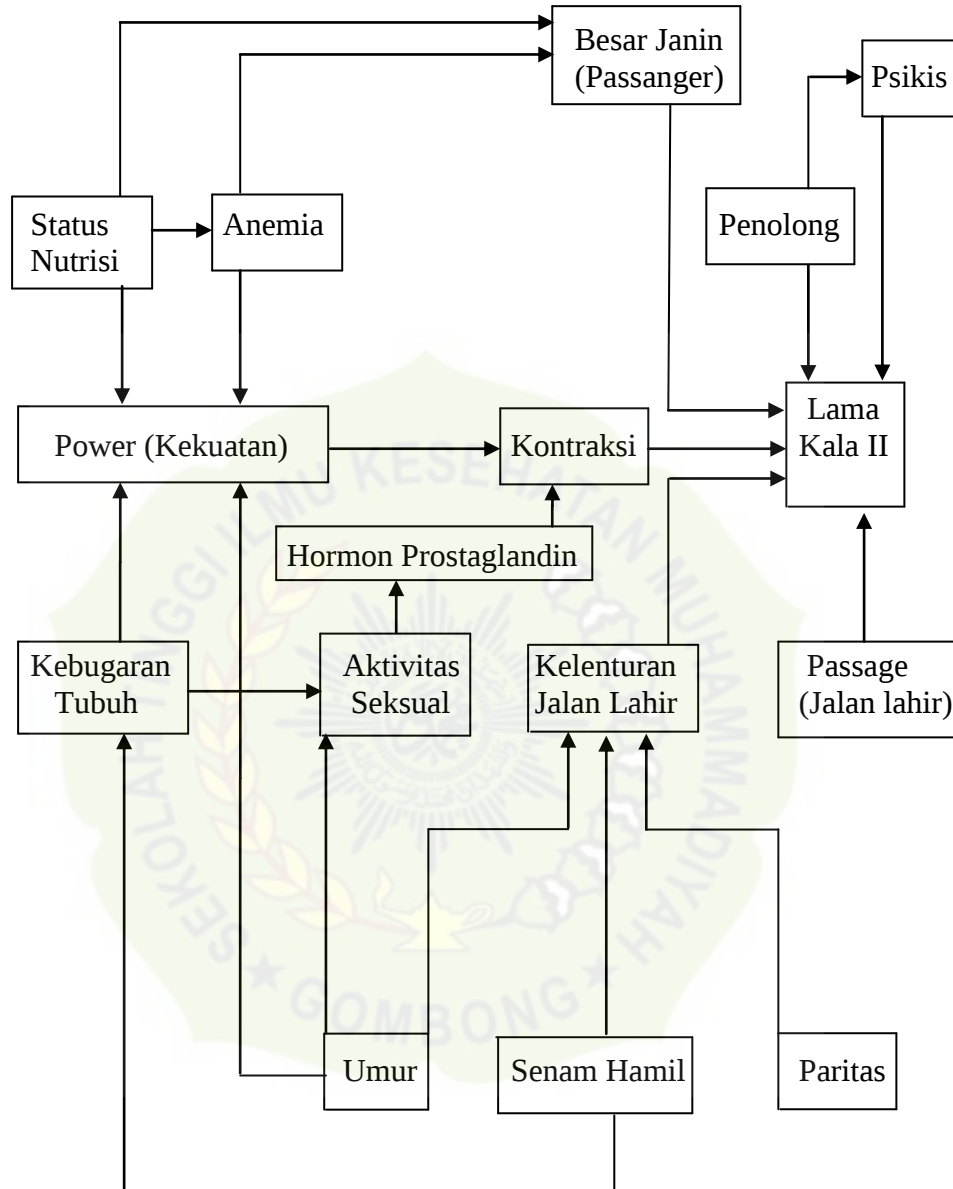
Demikian surat pernyataan ini untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sruweng, 23 Februari 2016



(Wiji Prihanti, S.ST)

B. Kerangka Teori



Gambar 8. Kerangka Teori Penelitian

Daftar Hadir Senam Hamil

Nama	12/04/16	14/04/16	16/04/16	18/04/16	21/04/16	23/04/16	25/04/16	27/04/16	29/04/16
Evi Jayanti									



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI**PRODI DIII KEBIDANAN****STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG****2016****Nama** : Ani Susanti**NIM** : B1301020**Pembimbing I** : Siti Mutoharoh, S.ST, MPH**Pembimbing II** : Wiji Prihanti, S.ST**Kegiatan**

No	Hari/tanggal	Rencana Bimbingan	Realisasi	Ttd
1	Sabtu, 20/02/16	Rencana Asuhan	Cari jurnal	
2	Kamis, 24/03/16	Pemantapan teori dan perencanaan pemberian asuhan	puberli	
3	Minggu, 10/04/16	Perencanaan pelaksanaan inovasi asuhan kebidanan dalam bentuk video / media	berikan jurnal	
4	Minggu, 10/04/16	Bab I Pendahuluan	puberli	
5	Jumat, 15/04/16	Revisi Bab I	puberli	
6	Minggu, 10/04/16	Bab II	puberli	
7	Jumat, 15/04/16	Revisi Bab II		
8	Jumat, 15/04/16	Bab III		

9	Jumat, 13/5/16	Revisi Bab III		
10	Senin, 16/5/16	Bab IV		
11	Senin, 29/5/16	Revisi Bab IV	revisi	
12	Rabu, 1/6/16	Bab V		
13	Senin, 6/6/16	Revisi Bab V		
14	Rabu, 8/6/16	Keseluruhan KTI		

