

**HUBUNGAN ANTARA SENAM HAMIL DENGAN PROSES  
PERSALINAN NORMAL DI RUMAH BERSALIN  
AS SYIFA'UL UMMAH GROBOGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Tugas dan Melengkapi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran  
Universitas Muhammadiyah Surakarta**



**Diajukan oleh :**

**Locana Roosytasari  
J.500.080.002**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2009**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Angka kematian maternal dan perinatal merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan kebidanan dan perinatal. Sampai sekarang angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu sebab tingginya kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara-negara berkembang lainnya adalah akibat partus lama. Ada tiga faktor penyebab persalinan memanjang atau partus lama yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. (Supriatmaja & Suwardewa, 2003).

Kelainan pada faktor tenaga bisa disebabkan karena terjadinya his yang tidak sesuai dengan fasenya (*insersia*), his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian-bagiannya (*inkoordinate*) dan his yang terlampau kuat dan terlalu sering sehingga tidak ada relaksasi rahim (*tetanic*). Hal tersebut di atas dapat menyebabkan kemacetan persalinan, jika tidak segera ditangani maka akan mengakibatkan gawat janin dan rahim ibu pecah. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil (Achmad, 2008). Latihan senam hamil merupakan suatu yang masih baru di kalangan penduduk Indonesia. Mungkin bagi masyarakat di kota-kota besar, seperti Jakarta, Bandung, Surabaya dan sebagainya. Latihan senam hamil ini bukanlah suatu hal yang aneh, tetapi tidak berarti semuanya mengerti dan menyadari bahwa latihan senam hamil ini berguna bagi wanita hamil (Primadi, 1998).

Selama kehamilan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan ibu memerlukan perhatian ekstra sehingga kondisi kesehatan ibu tetap terjaga atau diusahakan minimal sama dengan kondisi kesehatan sebelum hamil. Hal-hal yang memerlukan perhatian itu antara lain nutrisi, persiapan laktasi, pemeriksaan kehamilan yang teratur, peningkatan kebersihan diri dan lingkungan, kehidupan seksual, istirahat dan tidur, menghentikan kebiasaan yang merugikan kesehatan dan berpengaruh terhadap janin (seperti merokok), melaksanakan pergerakan dan

senam hamil. Upaya-upaya itu ada yang ditujukan untuk menjaga kesehatan ibu dan fetus, disamping itu dimaksudkan juga sebagai persiapan menghadapi persalinan dan nifas seperti persiapan laktasi dan senam hamil (Manuaba, 1998).

Lazimnya seorang ibu hamil tetap bekerja selama kehamilannya sehingga sangat penting pada awal kehamilannya diberikan keterangan tentang pernafasan dasar serta sikap sewaktu bekerja dan waktu senggang. Salah satu aktifitas yang dilakukan adalah senam hamil. Tindakan relaksasi dan senam setiap hari berguna untuk seorang ibu hamil agar dapat mempersiapkan tubuhnya bagi persalinan serta belajar bernafas dan istirahat pada waktu yang tepat selama persalinan untuk membantu kemajuan persalinan yang alamiah. Latihan fisik ini akan meningkatkan kesehatan, membentuk sikap yang tenang dan sikap yang baik serta mekanika tubuh yang baik selama dan setelah kehamilan (Rustam; 1998).

Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Melakukan senam hamil, dapat dimulai pada usia kehamilan 28 minggu . Anjuran senam hamil terutama ditujukan pada ibu hamil dengan kondisi normal, atau dengan kata lain tidak terdapat keadaan-keadaan yang mengandung risiko baik bagi ibu maupun bagi janin, misalnya perdarahan, preeklamsi berat, penyakit jantung, kelainan letak, panggul sempit, dan lain-lain (Errol Norwitz & John O. Schorge; 2007).

Varney (1997) dan Hanton (2001) menjelaskan bahwa 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, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi *sectio caesar*, serta memperbaiki *skor apgar* dan psikomotor janin. Senam hamil juga dapat mengurangi risiko stress dan nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari senam hamil sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan. Sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan (Agustiyadi; 2005).

Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar (Sani; 2002).

Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila penyajiannya tidak disusun secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Evariny; 2007).

Walaupun 85% persalinan berjalan normal, namun 15% nya dijumpai komplikasi yang memerlukan penanganan khusus yaitu *antenatal care* (ANC) dan latihan senam hamil yang dapat mencegah komplikasi-komplikasi.

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk menyusun skripsi berjudul "HUBUNGAN ANTARA SENAM HAMIL DENGAN LAMANYA PROSES PERSALINAN NORMAL"

### **B. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah adalah Apakah terdapat hubungan senam hamil dengan proses persalinan normal di Rumah Bersalin As Syifa'ul Ummah Grobogan

### **C. Pembatasan Judul**

Penelitian ini dibatasi untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan proses persalinan normal.

#### **D. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum :

Mengetahui tingkat hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan normal.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengetahui tingkat hubungan antara senam hamil dengan persalinan normal.
- b. Mengetahui tingkat hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan normal setelah disesuaikan dengan faktor kondisi ibu (umur ibu, umur kehamilan, haemoglobin (Hb), tinggi badan) dan keadaan janin (ukuran kepala dan berat janin).

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian mengenai hubungan antara senam hamil dengan lamanya proses persalinan normal, diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Bagi pihak rumah sakit, sebagai masukan dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan kebidanan khususnya di ruang bersalin.
2. Bagi Ibu adalah dengan senam hamil yang efektif diharapkan proses persalinan pada persalinan normal para berlangsung normal tanpa komplikasi.
3. Bagi penolong persalinan akan membantu proses persalinan dengan cara mengulang lagi latihan-latihan senam yang sudah dilaksanakan, sehingga memperlancar proses persalinan.