

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Penelitian mengenai hubungan senam hamil dengan lama kala II persalinan spontan pada primigravida di Rumah Sakit "X" di Surabaya dilaksanakan pada bulan juli hingga agustus 2016 dengan jumlah sampel 42 responden. Dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ditemukan karakteristik dari 42 sampel ibu primigravida dalam penelitian sebagai berikut, usia pada kelompok 20 - 25 tahun 57,1%, Tinggi badan ibu pada kelompok 156 - 160 cm 50,0%, Berat bayi lahir pada kelompok 2501 - 3500 gram 42,9%, Senam hamil 1 - 3 kali 57,1%, Lama kala II persalinan spontan pada kelompok waktu 10-20 menit 33,3%.
2. Ditemukan hasil penelitian senam hamil dengan lama kala II persalinan spontan pada primigravida, yaitu lama kala II persalinan spontan kurang dari 30 menit lebih banyak pada kelompok yang mengikuti senam hamil sebanyak 1-3 kali dengan lama kala II 10-20 menit

(64,3%) dan ≥ 4 kali dengan lama kala II 10-20 menit (37,5%), pada lama kala II persalinan spontan lebih dari 30 menit lebih banyak pada kelompok yang tidak mengikuti senam hamil dengan dengan lama kala II > 60 menit (66,7%), dan pada kelompok yang mengikuti senam hamil sebanyak 1-3 kali dengan dengan lama kala II 31-40 menit (66,7%).

3. Senam hamil mempercepat waktu persalinan kala II pada ibu primigravida di Rumah Sakit "X" Surabaya Januari 2015 - Juli 2016 yang dibuktikan dengan hasil analisis data Korelasi *Spearman's rho* = -0,331 ($P = 0,032$), Artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara senam hamil dengan lama kala II persalinan spontan pada primigravida, hal ini memiliki arti semakin sering senam hamil yang dilakukan maka semakin pendek lama kala II persalinan spontan yang dijalani.

6.2 Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diusulkan diambil dari keterbatasan penelitian. Tujuannya adalah mengembangkan fakta mengenai kegunaan dari senam hamil sebagai salah satu program *prenatal care* yang dapat memberikan

manfaat untuk membantu proses persalinan kala II yang lebih aman, cepat, dan spontan pada ibu yang akan menjalani persalinan spontan di Rumah Sakit "X" di Surabaya, sesuai dengan salah satu target yang telah ditentukan dalam *Millenium Development Goals* (MDGs), yang merupakan tujuan kelima untuk meningkatkan kesehatan ibu. Adapun saran yang diberikan sebagai berikut:

1. Bagi penelitian selanjutnya,
 - Diharapkan dapat menggunakan populasi dengan pemilihan jarak waktu yang lebih luas untuk mendapatkan sampel yang cukup banyak sehingga dapat diketahui dan digunakan dalam penelitian faktor-faktor lain yang mempengaruhi persalinan kala II.
 - Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan melakukan observasi penuh mengenai data senam hamil dan data lama persalinan kala II pada ibu primigravida dengan membedakan antara tinggi badan ibu dan berat bayi lahir untuk menghasilkan data yang lebih spesifik dan berkualitas.

- Diharapkan dapat melakukan penelitian observasional analitik menggunakan alat ukur kuesioner prospektif, atau secara eksperimental dengan memberikan pelatihan secara langsung kepada ibu hamil dan mengobsevasi langsung proses persalinannya agar didapatkan hasil yang lebih spesifik dari manfaat senam hamil dengan lama kala II persalinan spontan.

2. Bagi masyarakat,

- Dapat menggunakan informasi dalam penelitian ini sebagai tambahan wawasan yang dapat di sebarakan lebih meluas kepada keluarga dan masyarakat lain yang membutuhkan.
- Dapat menerapkan pelaksanaan senam hamil secara teratur sesuai dengan petunjuk dari instansi kesehatan khususnya ibu yang sedang mengandung agar memperoleh proses persalinan yang lebih aman, nyaman dan cepat.

3. Bagi instansi kesehatan,

- Disarankan untuk meningkatkan inovasi informasi kegiatan yang ada, yang bertujuan

menanamkan pemahaman pada ibu hamil mengenai pentingnya pengetahuan tentang olah raga saat kehamilan seperti senam hamil.

- Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan untuk bahan pertimbangan sebagai tolok ukur peningkatan program *prenatal care* yang ada atau sedang dikembangkan.

4. Bagi institusi pendidikan

- Menjadikan hasil penelitian ini sebagai literatur kaitannya dengan gambaran kala II persalinan spontan pada primigravida dengan senam hamil atau tidak senam hamil.
- Diharapkan dapat ikut mendukung dan memberikan penyuluhan akan pentingnya *prenatal care* pada ibu hamil, salah satunya adalah pengetahuan tentang olah raga saat kehamilan seperti senam hamil sehingga dapat membantu proses persalinan yang akan dijalani dan untuk mengatasi masalah AKI yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

1. IGA Putri Ekayanthi. *Pengaruh Senam hamil Terhadap Durasi Persalinan Pada Primigravida di Klinik Ibunda*. Denpasar: STIKES Bina Usada Bali; 2014.
2. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia [internet]. Indonesia: 2014. *Senyum Keluarga Posyandu Untuk Selamatkan Ibu*. [dikutip 24 Februari 2016].<http://www.depkes.go.id/article/view/201410270005/senyum-keluarga-posyandu-untuk-selamatkan-ibu.html>
3. Depatemen Kesehatan Republik Indonesia. *Asuhan Persalinan Normal*. JNPK-KR.Jakarta; 2010
4. Amiruddin,SKM, M.Kes, RDr. Ridwan. Faktor Risiko Kejadian Partus Lama di Rsia Siti Fatimah Makassar Tahun 2006. [dikutip 24 Februari 2016]
<http://ridwanamiruddi.com/2007/05/31/faktor-risiko-partus-lama-di-rsia-siti-fatimah-makassar/.2007>.
5. Manuaba I. B. G. *Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC; 2010
6. Mochtar R., *Sinopsis Obstetri*,Jilid I Edisi 2, Jakarta : ECG penerbit buku kedokteran, 2002.
7. Varney, H, Kriebs, J M, Gegor, C L. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4.Jakarta : EGC;2007
8. Muhinah, N. Safei. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus ibu Hamil*, Cetakan pertama 2010.

9. Wagey F.W. *Senam Hamil Meningkatkan Antioksidan Enzimatik, Kekuatan Otot Panggul, Kualitas Jasmani, dan Menurunkan Kerusakan Oksidatif Pada Wanita Hamil* [Disertasi]. [Denpasar]: Universitas Udayana; 2011. [Dikutip 25 februari 2016]
http://www.pps.unud.ac.id/disertasi/pdf_thesis/unud-22-261136925-disertasi%20dr.%20dr.%20freddy%20w.%20wagey,%20spog%28k%29.pdf
10. Septaningtia Y.D. *Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Proses Persalinan Kala II Pada Ibu Primigravida*. Yogyakarta: STIKES Aisyiyah; 2015. [dikutip 3 maret 2016]
<http://opac.say.ac.id/835/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
11. Setyorini, A, Ujiningtyas, CS, Mahayati, A, 'Pengaruh Intensitas senam hamil terhadap lama persalinan normal pada ibu primigravida di rumah sakit pantu rapih Yogyakarta.' *Jurnal Pendidikan Kesehatan Poltekkes Malang*;2007.[diunduh 3 maret 2016]
http://ws.ub.ac.id/selma2010/public/.../04/.../20150416093520_6798.doc
12. Husin, Farid. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto; 2013
13. Susioloningtyas L. *Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan Kala II pada Primigravida*. Kediri: Akademi Kebidanan Pamenang Kediri; 2013. [diunduh 20 September 2016]
<https://www.docdroid.net/11fi6/hubungan-senam-hamil->

[dengan-kelancaran-proses-persalinan-kala-ii-pada-primigravida.pdf.html](#)

14. Wiknjosastro, Hanifa et al. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2008.
15. Jaringan Nasional Pelatihan Klinik-Kesehatan Reproduksi. *Asuhan persalinan Normal & Inisiasi Menyusu dini*. Jakarta: JNPK-KR; 2007.
16. Purwaningsih,W. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: ISBN; 2010.
17. Prawirohardjo,S. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2013.
18. Saifuddin, A B. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo;2013
19. Siswosudarmo, R. *Obstetri Fisiologi*. Yogyakarta: Pustaka Cendekia;2008
20. Winkjosastro, H. *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo;2007
21. Hamilton, M.Dasar-dasar Keperawatan Maternitas.Jakarta : EGC;1995.
22. Endjun, J.J. *Mempersiapkan Kehamilan Sehat*. Edisi Pertama. PuspaSwara. Jakarta;2002.
23. Cunningham, F G, Gant, N F, Leveno, K J, Gilstrap-III, L C, Haulth, J C, Wenstrom,K D. *Obstetri Williams Volume I*. Jakarta: EGC;2005.

24. Danuatmaja,B., dan Meiliasari,M.Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit .Jakarta: Puspa Swara;2008.
25. Arlene, E. Kehamilan: apa yang anda hadapi bulan perbulan. Edisi 1.Jakarta: Arcan;2001.
26. Widiarti, A.T.& Proverawati, A. Senam Kesehatan.Yogyakarta: Nuha Medika;2010.
27. Yanti. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama;2010.
28. Kasdu, D. *Solusi Problem Persalinan*. Jakarta: Puspa Swara;2005.
29. Huliana, M. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta : Puspa Swara;2008.
30. Dewi, Sunarsih. *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika;2011.
31. Muhimah, N, Safe'i, A.*Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil. Cetakan Pertama*. Jakarta: Power Books;2010.
32. Indiarti, M.T. *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing;2008.
33. Stoppard, M. *Conception Pregnancy and Birth: Ensiklopedia Kehamilan*. Surabaya: Airlangga;2008.
34. Yuliarti. Keajaiban ASI. Yogyakarta: Andi;2011
35. Irmawati.Tetap Tersenyum Saat Melahirkan. Jakarta:Media Presindo;2014.
36. Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT.Rineka Cipta;2010.

37. Ali Muhson. “Aplikasi Komputer”. Diklat. Universitas Negeri Yogyakarta;2006
38. Sari NV. *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuna Ibu Hamil Tentang Senam Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Klinik Pratam Budi Luhur Kabupaten Kudus*. Kudus: AKBID Muslimat NU Kudus; 2016. [Diunduh 11 November 2016] http://akbidmuslimatnu.ac.id/wpcontent/uploads/2016/10/AR_TIKEL.pdf
39. Laili, Uliyatul. *Analisi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi KeikutSertaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di BPS Nina Surabaya*. Surabaya: Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya; 2015.
40. Haswati, Siswoto. *Hubungan Motivasi Ibu Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Dusun Krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Sempu Banyuwangi*. Banyuwangi: Akademi Kesehatab Rustida; 2012. [Diunduh 11 November 2016]http://e-journal.akesrustida.ac.id/folder_files/20150511013041pecah01.pdf
41. Usman, Yerniah Iswanti. *Hubungan Senam Hamil dengan Power Ibu pada Proses Persalinan Kala II di RS Pnti Wilasa Citarum Semarang PeriodeTriwulan 1 Tahun 2009*.Diponegoro: Universitas Diponegoro; 2009.[diunduh 10 November 2016] <http://eprints.undip.ac.id/10687/>
42. Amelnya, Ismi. *Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Waktu Persalinan Kala II pada Primipara di BPS Wati Subagya Madureji Sleman*.Yogyakarta: STIKES'

Aisyiyah Yogyakarta; 2013. [Dikutip 11
November 2016] http://opac.unisayogya.ac.id/1046/1/naskah_publicasi_ismi.pdf