

Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal di Puskesmas Wara

Nuraeni Semmagga, Aryani Nur Fausyah

STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

Abstrak

Senam hamil merupakan latihan melatih otot-otot sehingga berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Faktor-faktor yang mempengaruhi persalinan antara lain: *power, passage, passenger*, psikis, dan penolong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Wara. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel pada penelitian adalah ibu hamil dengan usia kehamilan ≥ 28 minggu sebanyak 39 orang. Kriteria inklusi yaitu: usia kehamilan ≥ 28 minggu, melaksanakan *Antenatal Care* (ANC), secara teratur, ibu hamil yang bersedia menjadi responden, dan kooperatif dalam penelitian. Kriteria eksklusi yaitu: kehamilan dengan resiko tinggi, seperti kelainan jantung, sesak nafas, dan tekanan darah tinggi, perokok berat dan mengkonsumsi alkohol, dan responden tidak berada di lokasi penelitian. Penelitian dilakukan di Puskesmas Wara pada bulan Juni-Agustus 2019. Berdasarkan uji *chi-square* diperoleh nilai p value = 0,000 ($<0,05$). Simpulan ada hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Wara. Bagi ibu disarankan untuk mengikuti senam hamil secara teratur apabila tidak ditemukan masalah atau komplikasi pada kehamilannya

Kata Kunci : Persalinan Normal, Senam Hamil

Relationship of Pregnancy Exercises With Normal Childbirth at the Wara Puskesmas

Abstract

Pregnancy exercise is a workout to train the muscles for optimally functioning in normal childbirth. Factors that affect childbirth were power, passage, passengers, psychic, and helper. The aim of this study was to determine the relationship between pregnancy exercise with the smooth delivery of the childbirth process in Wara Public Health Center. The method used in this research was analytic observational with a Cross-Sectional approach. The sample in this study were 39 pregnant women with a gestational age of 28 weeks. The inclusion criteria were: gestational age ≥ 28 weeks, implementing Antenatal Care (ANC), regularly, pregnant women who were willing to be respondents, and cooperative in the study. The exclusion criteria were: pregnancy with high risk, such as heart defects, shortness of breath, and high blood pressure, heavy smoking and alcohol consumption, and the respondents were not at the study site. The study was conducted at the Wara Public Health Center from June until August 2019. As the result based on the chi-square test the value of $p = 0,000$ (<0.05). In conclusions, there was a relationship between pregnancy exercise and the smoothness delivery of normal childbirth at the Wara Public Health Center. It is recommended for pregnant women to do pregnancy exercise regularly if there are no problems or complications in their pregnancy

Keywords : Normal delivery, Pregnancy exercise

Korespondensi:
Nuraeni Semmagga, SST., M.Kes
STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo
Jl. Imam Bonjol No. 27 Kota Palopo
Mobile : 085242216399
Email : nuraenisemmagga3101@gmail.com

Pendahuluan

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 akibat partus lama. Ada tiga faktor penyebab persalinan memanjang atau partus lama yaitu tenaga, jalan lahir dan janin.¹

Kelainan pada faktor tenaga dapat disebabkan oleh terjadinya his yang tidak sesuai dengan fasenya, his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian-bagiannya (*inkoordinate*) dan his yang terlampaui kuat dan terlalu sering sehingga tidak ada relaksasi rahim (tetanik). Hal tersebut di atas dapat menyebabkan kemacetan persalinan, jika tidak segera ditangani maka akan mengakibatkan gawat janin dan rahim ibu bisa pecah. Upaya yang dapat dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil.² Latihan senam hamil merupakan hal yang masih baru dikalangan 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.²

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.³

Lazimnya seorang ibu hamil tetap bekerja selama kehamilannya sehingga penting pada awal kehamilannya diberikan keterangan tentang pernafasan dasar serta sikap sewaktu bekerja dan waktu senggang. Salah satu aktivitas 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.⁴

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 ditujukan pada ibu hamil dengan kondisi normal atau tidak terdapat keadaan-keadaan yang berisiko baik bagi ibu maupun bagi janin, misalnya perdarahan, preeklamsia berat, penyakit jantung, kelainan letak, panggul sempit, dan lain-lain.⁵

Varney (2009) menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau outcome persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada 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 meconium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi *section Caesar*, serta memperbaiki skor apgar dan psikomotor janin. Inti dari senam hamil itu sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan.⁶

Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu tetapi sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai 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 baik pada ibu maupun pada bayi.⁷

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.⁸

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di Puskesmas Wara.

Metode

Penelitian ini merupakan desain observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data dalam satu kali pada satu waktu yang dilakukan pada variabel terikat dan variabel bebas. Pendekatan ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memiliki usia kehamilan 28-42 minggu di Puskesmas Wara yaitu sebanyak 135 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti ditempat penelitian sehingga dapat digunakan sebagai sampel yaitu sebanyak 39 orang.

Kriteria inklusi yaitu: usia kehamilan ≥ 28 minggu, melaksanakan *Antenatal Care* (ANC), secara teratur, ibu hamil yang bersedia menjadi responden, dan kooperatif dalam penelitian. Kriteria eksklusi yaitu: kehamilan dengan resiko tinggi, seperti kelainan jantung, sesak nafas, dan tekanan darah tinggi, perokok berat dan mengkonsumsi alkohol, dan responden tidak berada di lokasi penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Wara yang dimulai pada bulan Juni-Agustus 2019.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat adalah menganalisis variabel-variabel yang ada secara deskriptif dengan menghitung distribusi frekuensi dan proporsi untuk mengetahui karakteristik dan subjek penelitian. Analisis bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (senam hamil) dengan variabel terikat (kelancaran proses persalinan) dengan menggunakan uji *statistic chi-square* dengan menghubungkan semua variabel yang diteliti serta menggunakan teknik *Software SPSS (Statistical Package and Social Sciences)* versi 20 dengan tingkat signifikan (*sig*) 0,05.

Hasil

Karakteristik responden (umur ibu, paritas, usia kehamilan, pendidikan dan pekerjaan) dan variabel penelitian (evaluasi senam hamil dan proses kelancaran persalinan). Analisis Univariat.

Karakteristik Responden. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden di Puskesmas Wara Tahun 2019 (n =39)

Karakteristik Responden	n	%
Kelompok Umur		
18-25 tahun	18	46,2
26-33 tahun	12	30,7
34-41 tahun	9	23,0
Paritas		
1	13	33,3
2	15	38,5
3	6	15,4
4	4	10,3
5	1	2,6
Usia Kehamilan		
8 bulan	18	46,2
9 bulan	12	30,7
10 bulan	9	23,1
Pendidikan		
Perguruan Tinggi	11	28,2
SMA	14	35,9
SMP	5	12,8
SD	5	12,8
Pekerjaan		
Pegawai Swasta	6	15,4
Wiraswasta	5	12,8
Ibu Rumah Tangga	28	71,8

Data primer, 2019

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa kelompok umur responden yang mendominasi adalah yang berumur diantara 18-25 tahun sebesar 46,2%, jumlah paritas yang mendominasi adalah paritas ke-2 sebesar 38,5%, usia kehamilan yang mendominasi adalah 8 bulan sebesar 46,2%, pendidikan yang mendominasi adalah SMA sebesar 35,9% sedangkan pekerjaan yang mendominasi adalah Ibu Rumah Tangga sebesar 71,8%. Variabel Penelitian. Evaluasi Senam Hamil. Dari Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 39 responden, terdapat 32 responden (82,1%) yang melakukan senam hamil dan terdapat 7 responden (17,9%) yang tidak melakukan senam hamil. Proses Kelancaran Persalinan.

Tabel 3 dibawah menunjukkan bahwa dari 39 responden, terdapat 24 responden (61,5%) yang mengalami kelancaran dalam proses persalinan dan terdapat 15 responden yang tidak lancar saat proses persalinan.

Tabel 2 Ditribusi Responden berdasarkan Evaluasi Senam Hamil Di Puskesmas Wara Tahun 2019

Evaluasi senam hamil	n	%
Melakukan	32	82,1
Tidak melakukan	7	17,9
Total	39	100

Data primer, 2019

Tabel 3 Ditribusi Responden Berdasarkan Proses Kelancaran Persalinan di Puskesmas Wara Tahun 2019

Proses Kelancaran Persalinan	n	%
Lancar	24	61,5
Tidak lancar	15	38,5
Total	39	100

Data primer, 2019

Analisis Bivariat. Analisis Bivariat bertujuan untuk melihat hubungan variabel Independent (senam hamil) dengan variabel *dependent* (proses kelancaran persalinan) dengan melihat nilai $p < 0,005$. Hasil analisis dengan menggunakan uji *chi-square* dapat dilihat pada tabel 4.

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000 (< 0,05)$ yang berarti bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan kelancaran persalinan di Puskesmas Wara tahun 2019.

Pembahasan

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan padasenam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari program senam hamil adalah membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam

kandungan hingga lahir. Senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu yang telah memasuki usia kehamilan 24 minggu sampai dengan masa kelahiran dan senam hamil ini juga merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*prenatal care*).⁹

Adapun tujuan senam hamil adalah: memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligament dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, melonggarkan persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak nafas, menguasai teknik pernafasan dalam persalinan, dan dapat mengatur diri kepada ketenangan.⁹

Senam hamil bukan merupakan suatu keharusan, namun dengan melakukan senam hamil akan memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan, antara lain: memperoleh relaksasi yang sempurna, relaksasi yang sempurna diperlukan selama kehamilan dan persalinan, selain untuk mengatasi stress yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga untuk mengatasi nyeri his serta dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus yang mempunyai peran penting dalam persalinan yang fisiologis, dan membentuk sikap tubuh, dengan sikap tubuh yang baik selama bersalin diharapkan dapat mengatasi keluhan umum pada wanita hamil, misalnya sakit pinggang, dan juga dapat mencegah letak bayi yang abnormal serta mengurangi sesak napas akibat bertambah besarnya perut.³

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan persalinan lama adalah power yang lemah seperti: his, kontraksi otot dinding perut, kontraksi diafragma pelvik atau kekuatan mengejan, ketegangan dan kontraksi ligamentum rotundum, *passenger* (kelainan letak janin dan plasenta letak rendah), *passage* (jalan lahir yang sempit).³ Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, otot-otot dasar panggul, dan lain-lain yang menahan tekanan

Tabel 4 Hubungan Evaluasi Senam Hamil dengan Proses Kelancaran Persalinan di Puskesmas Wara Tahun 2019

Evaluasi Senam Hamil	Proses Kelancaran Persalinan				Jumlah		<i>p value</i>
	Lancar		Tidak Lancar				
	n	%	n	%	n	%	
Melakukan	24	61,5	8	2,7	32	82,1	0,000
Tidak melakukan	0	0	7	17,9	7	17,9	
Jumlah	24	61,5	15	38,5	39	100	

Data primer, 2019

tambahan dan berhubungan dengan persalinan.⁷

Dengan senam hamil vakularisasi dari rahim ke plasenta menjadi lebih baik yang menjamin suplai oksigen dan nutrisi ke janin mencukupi. Latihan-latihan yang dilakukan pada senam hamil tujuan utamanya adalah agar ibu hamil memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik, teknik pernapasan yang baik, yang penting dalam proses persalinan terutama saat persalinan kala II dalam hal ini adalah power pada persalinan.¹⁰ Senam atau latihan selama kehamilan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, dan juga ditemukan persalinan yang lebih awal dan lebih singkat pada mereka yang melakukan senam hamil minimal 10 kali dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam.¹²

Untuk memperoleh hasil yang maksimal dari senam hamil, maka senam hamil minimal dilakukan selama 10 kali dalam kehamilan. Latihan dilakukan secara disiplin, dalam batas kemampuan fisik ibu hamil, yaitu jika ibu hamil sudah tidak mampu melakukan seluruh gerakan yang ada, sebaiknya ibu hamil segera beristirahat. Ibu tidak harus mengikuti seluruh gerakan pada setiap sesi latihan jika memang tidak mampu.¹¹

Hasil penelitian diperoleh sebanyak 32 orang (82,1%) ibu hamil melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 7 orang (17,9%). Hasil penelitian ini menunjukkan masih ditemukan ibu yang tidak melakukan senam hamil disebabkan karena ibu hamil tidak paham tentang manfaat senam hamil. Oleh karena itu, petugas kesehatan sebagai pemberi pelayanan harus lebih gencar lagi menginformasikan atau mensosialisasikan manfaat senam hamil. Selain itu, ibu bersalin yang telah melakukan senam hamil diharapkan juga agar turut membantu menyebarluaskan informasi tentang manfaat senam hamil pada ibu hamil yang lainnya dengan harapan agar ibu hamil tersebut dapat terdorong atau termotivasi untuk melakukan senam hamil dengan tujuan untuk memperlancar proses persalinan.

Senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan dan jika dilakukan dengan benar dan teratur dapat memperlancar proses persalinan yang cepat, aman, dan spontan.¹³ Terori tersebut sangat mendukung hasil penelitian ini, yang menunjukkan bahwa dari 39 responden, hanya 15 responden (38,5) yang mengalami persalinan tidak lancar. Ibu bersalin yang mengalami persalinan tidak lancar disebabkan tidak menguasai teknik pernapasan yang baik, sehingga ada yang mengalami persalinan lama,

ketuban pecah dini, dan rupture perineum.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Yusnia di RS KIA Sadewa Yogyakarta tahun 2015, dengan hasil ibu yang melakukan senam hamil selama kehamilannya akan mengalami persalinan kala II normal dan ibu yang tidak melakukan senam hamil akan mengalami persalinan kala II dalam waktu yang lama.¹⁴ Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Dwi Okta di wilayah kerja Puskesmas Somowono Kabupaten Semarang tahun 2015, dengan hasil ada hubungan senam hamil dengan proses kala II pada ibu primigravida maka setiap ibu yang melakukan senam hamil secara teratur akan mengalami proses persalinan yang singkat dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Untuk itu, diharapkan agar setiap ibu hamil dapat mengikuti senam hamil dilingkungan masing-masing.¹⁵

Hal ini didukung teori Ida (2012), bahwa manfaat senam hamil adalah meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot, merangsang paru-paru dan jantung juga otot dan sendi, secara umum meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot, meredakan sakit punggung dan sembelit serta memperlancar persalinan.¹⁶

Hasil analisis bivariate hubungan senam hamil dengan proses kelancaran persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Wara tahun 2019 dengan uji statistic menggunakan uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan yang bermakna dengan nilai $p = 0,000$ berarti $p < 0,005$, dalam hal ini hipotesis diterima, yang berarti terdapat hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan normal di wilayah kerja Puskesmas Wara.

Senam hamil dapat memberi kebugaran bagi ibu bersalin saat menjalani proses persalinan sehingga ibu bersalin yang melakukan senam hamil dapat mengendalikan tenaga atau *power* pada saat mencedan. Dengan gerakan peregangan dan penguatan otot-otot membuat jalan lahir tau *passage* menjadi lentur dan akan memudahkan bayi atau *passanger* untuk keluar. Latihan relaksasi dan teknik pernapasan yang diajarkan juga menghindari ibu dari rasa kelelahan, asupan oksigen tercukupi, ibu lebih rileks menghadapi persalinan. Teknik relaksasi juga mengatasi keinginan untuk mencedan sebelum waktunya dilakukan mencedan.

Ibu bersalin yang melakukan senam hamil cenderung mengalami persalinan yang normal dibandingkan ibu bersalin yang tidak melakukan senam hamil karena ibu bersalin yang sudah melaksanakan senam hamil mengetahui teknik-teknik pernafasan, mengetahui kapan waktunya mencedan, asupan oksigen ke janin juga lancar sehingga tidak terjadi gawat janin. Selama

kehamilan juga sudah mendapat latihan gerakan penguatan otot-otot yang berhubungan dengan persalinan sehingga ibu dapat mengatasi kelelahan dan memudahkan persalinan.

Hasil penelitian ini, didukung oleh penelitian Novita di wilayah kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidimpuan tahun 2018 terdapat hubungan yang bermakna dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ berarti $p < 0,05$.¹⁷

Sejumlah literatur menyatakan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil akan mengalami risiko persalinan dengan tindakan lebih kecil daripada yang tidak melakukan senam hamil. Selain itu, proses persalinan akan lebih cepat pada ibu yang melakukan senam hamil selama kehamilannya dari pada yang tidak melakukan senam hamil.¹⁸

Sejumlah penelitian juga menjelaskan bahwa hampir tidak ada efek negatif senam hamil pada wanita yang bekerja, tentunya apabila senam hamil itu dilakukan dengan pengawasan ahli.¹⁹ Sedangkan bagi wanita hamil yang mengalami komplikasi medis atau obstetri seharusnya berhati-hati bila akan melakukan senam hamil.²⁰ Dengan demikian tidak ada alasan bagi wanita hamil yang bekerja di dalam maupun di luar rumah, formal, tau informal untuk tidak melakukan senam hamil, dengan alasan pekerjaannya sehari-hari sudah mengurus banyak tenaga, apabila tidak mengalami gangguan kesehatan ataupun gangguan obstetri.

Menurut asumsi peneliti bahwa responden yang melakukan senam hamil secara teratur sebagian besar mengalami proses persalinan normal tanpa ada komplikasi baik ibu maupun janin, senam hamil secara teratur yang dilakukan responden dapat mengurangi rasa cemas ibu, karena dalam pelaksanaan senam hamil dipelajari pula cara bernapas yang baik dan benar serta mengetahui waktu-waktu yang tepat untuk mengedan pada saat menghadapi persalinan, dengan begitu responden tidak lagi merasa cemas dalam menjalani proses persalinannya karena sebelumnya atau pada saat senam hamil sudah mempelajari dan mempraktekkan teknik-teknik persalinan normal.

Berbeda dengan responden yang tidak melakukan senam hamil baik secara teratur maupun tidak melakukan senam hamil sama sekali selama masa kehamilan tentu mempunyai rasa cemas atau bahwa bisa mengalami stres ringan dalam menghadapi proses persalinannya yang tentunya dengan kondisi yang seperti itu dikhawatirkan akan berdampak buruk baik pada ibu bersalin maupun pada bayinya, dengan timbulnya rasa cemas yang berlebihan pada ibu bersalin dapat menyebabkan kemungkinan-kemungkinan penyulit dalam proses persalinan.

Simpulan pada penelitian ini secara statistic mayoritas ibu hamil yang melakukan senam hamil lancar saat proses persalinan normal berlangsung di Puskesmas Wara. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($<0,05$

Adapun keterbatasan pada penelitian ini adalah ruangan yang digunakan dalam melakukan senam hamil merupakan aula sekaligus sebagai jalanan umum untuk petugas kesehatan atau petugas Puskesmas sehingga ketika ada orang lain yang lewat pada saat sedang berlangsung kegiatan senam hamil dapat mengganggu fokus ibu hamil yang sedang melakukan senam hamil, dan dengan kondisi aula yang juga terbuka sehingga menyebabkan ibu hamil yang sedang mengisi kuesioner kurang konsentrasi karena suhu dalam Aula tersebut terasa panas.

Bagi ibu disarankan untuk mengikuti senam hamil secara teratur apabila tidak ditemukan masalah atau komplikasi pada kehamilannya dan dianjurkan mengulangnya di rumah. Bagi kepala puskesmas agar meninjau kembali kelayakan tempat atau Aula yang digunakan melakukan kegiatan senam hamil dan bila memungkinkan tempat tersebut minimal dilengkapi dengan pendingin ruangan. Bagi tenaga kesehatan agar lebih mengoptimalkan lagi sosialisasi senam hamil agar semua ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Wara mendapat informasi tentang manfaat senam hamil sehingga terdorong atau termotivasi untuk melakukan senam hamil.

Daftar Pustaka

1. Tim Kajian AKI-AKA, Depkes RI. Kajian kematian ibu dan anak di Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta; Depkes R.I, 2014
2. Kadarti IS. Hubungan Senam Hamil terhadap Kelahiran Bayi Spontan (diunduh pada tanggal 1 Mei 2010). Tersedia dari: www.docstoc.com
3. Manuaba, IBG. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC; 1998
4. Rustam Muchtar. Sinopsis Obstetric. Jakarta: EGC; 1998
5. Aini, Nur Afida, Imbrawati. Hubungan Kepatuhan Pelaksanaan Senam Hamil oleh Ibu Hamil dengan Tingkat Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin di BPS Kota Semarang. *Dinamika Kebidanan*; 2011 vol. 1 no. 1: 50-52
6. Varney's, H. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Bandung: EGC; 2009
7. Dep. Kes. RI. Standar Pelayanan Kebidanan, Buku 1. Jakarta: 2009

8. Eileen, B. Senam Hamil dan Nifas. Jakarta: EGC; 2010
9. Manuaba, IBG. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. Edisi ke 2. Jakarta: EGC; 2010
10. Varney H. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Edisi ke 4. Jakarta: EGC; 2010
11. Creasoft. Kontraindikasi Senam Hamil. 2008 (diakses 15 Mei 2013). Tersedia dari: <http://www.creasoft.wordpress.com>
12. Saputra. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Senam Hamil dengan Minat Ibu Hamil untuk Melakukan Senam Hamil. 2010 (diakses 15 Mei 2013). Tersedia dari: <http://www.saputra83.blog.friedster.com>
13. Nirwana. Kapita Selekta Kehamilan. Jogjakarta: Nuha Medika; 2011
14. Yusnia. Hubungan Senam Hamil dengan Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida di RS Sadewa Yogyakarta (skripsi). Yogyakarta; STIKES Wira Husada 2015
15. Dwi O. hubungan antara Senam Hamil dengan Proses Persalinan di wilayah kerja Puskesmas Sumowono (skripsi). Semarang: STIKES Telogorejo Semarang 2015
16. Ida. Senam Hamil. 2012 (diakses 30 November 2013). Tersedia dari: <http://www.mediabangsa.com>
17. Novita. Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida di wilayah kerja Puskesmas Padangmatinggi Kota Padangsidempuan (skripsi). Sumatra; STIKES Aufa Royhan Padangsidempuan 2018
18. Clapp, James F, Hyungjin Kim, Brindusa Burciu and BL. Beginning Regular Exercise in Early Pregnancy: Effect on Fetoplacental Growth. *AmJObstetGynecol.* 2000;183;1484.
19. Wang, Thomas W BSA. Exercise During Pregnancy. *American Family Physician.* 1998;
20. Artal R and OM. Exercise in Pregnancy. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for Exccercise During Pregnancy and Postpartum Period. *Br J Sports Med.* 2003;37; 6–12.