

**HUBUNGAN FREKUENSI SENAM HAMIL DENGAN LAMA PERSALINAN KALA
II PADA IBU PRIMIPARADI RUMAH BERSALIN RAHMI
YOGYAKARTA TAHUN 2013**

NASKAH PUBLIKASI



Di Susun Oleh:

**Ella Andriani Barus
201210104287**



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2013**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN FREKUENSI SENAM HAMIL
DENGAN LAMA PERSALINAN KALA II PADA IBU PRIMIPARA
DI RUMAH BERSALIN RACHMI YOGYAKARTA TAHUN 2013**

SKRIPSI



Disusun Oleh :
Ella Andriani Barus
201210104287

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Penelitian Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang DIV
STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing
Tanggal
Tanda tangan

: Sarwinanti, SKp., M. Kep., Sp. Mat
: 16 juli 2013
:

HUBUNGAN FREKUENSI SENAM HAMIL DENGAN LAMA PERSALINAN KALA II PADA IBU PRIMIPARA DI RB RACHMI YOGYAKARTA TAHUN 2013¹

Ella Andriani Barus², Sarwinanti³

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II pada Ibu primipara Di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta tahun 2013. Penelitian ini dimulai pada bulan Februari 2013 sampai bulan Juli 2013.

Jenis Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *case control* yang bersifat korelatif dengan pendekatan *retrospektif*. Teknik pengambilan sampel dengan *sampling jenuh* yaitu pengambilan sampel dengan mengambil seluruh sampel dari total populasi. Alat yang digunakan dalam pengambilan data adalah format isian. Cara pengambilan data dengan melihat registrasi senam hamil dan observasi ibu bersalin. Analisa data yang digunakan menggunakan *kolerasi product moment*.

Hasil penelitian ini didapatkan koefisien kolerasi antara frekuensi senam hamil dengan kala II lama sebesar $0,518 > 0,482$ dengan signifikan sebesar 0,048. Pada frekuensi senam hamil dengan kala II normal sebesar $0,538 > 0,482$ dengan signifikan sebesar 0,038. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima maka ada hubungan antara frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II. Peneliti menyarankan agar lebih ditingkatkan lagi dalam memberikan motivasi kepada ibu-ibu hamil pada saat pemeriksaan ANC sehingga ibu-ibu hamil mau melakukan senam hamil secara teratur dan intensif.

Kata Kunci : frekuensi senam hamil, lama persalinan kal II pada ibu primipara

Kepustakaan : 37 buku (tahun 1998-2012), 3 jurnal

Jumlah halaman : xv, 84 halaman, tabel 1 s.d 8, gambar 1 s.d 2

1 Judul SKRIPSI

2 Mahasiswi Program D IV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

3 Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

LATAR BELAKANG

Siklus hidup seorang wanita tidak lepas dari peristiwa hamil dan melahirkan. Peristiwa itu merupakan suatu pengalaman yang indah tetapi juga merupakan tugas biologis yang terberat dalam kehidupannya. Dewasa ini pembangunan kesehatan yang memasuki periode pembangunan kesehatan yang masih ditandai dengan kematian ibu (AKI). Menurut WHO, angka kematian ibu di seluruh dunia di perkirakan 400 per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan wilayah, di negara berkembang 440/100.000 kelahiran hidup, di Afrika 830/100.000 kelahiran hidup, di Asia 330/100.000 kelahiran hidup dan di Asia Tenggara 210/100.000 kelahiran hidup. Indonesia termasuk ke dalam 13 negara penyumbang kematian ibu terbesar di dunia (Prawihardjo, 2006).

Dewasa ini AKI dan AKB di Indonesia masih tinggi dibandingkan dengan negara ASEAN lainnya. Menurut data Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007, AKI di Indonesia adalah 228 per 100.000 kelahiran hidup, AKB 34 per 1.000. Menurut data Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI), AKI di Indonesia masih tinggi jika dibandingkan dengan negara ASEAN lainnya, yaitu sebesar 228 per 100.000 kelahiran hidup.

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007, Angka Kematian Balita di Indonesia sebesar 44/10.000 Kelahiran Hidup. Dalam mencapai upaya percepatan penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) maka salah satu upaya promotif dan preventif yang mulai gencar dilakukan adalah Kelas ibu hamil dan Kelas ibu balita. Di negara-negara Asia Tenggara tahun 2000 angka kematian maternal tertinggi adalah Indonesia 348 kemudian berturut-turut diikuti Birma 230, Filipina 170, Vietnam 160, Thailand 44, Malaysia 39 dan Singapura 6 (Andi, 2003 dalam Bangnono, 2008). Kejadian kematian ibu maternal paling banyak ditemukan adalah pada waktu hamil sebesar 19,33%, waktu bersalin sebesar 50,09 % dan pada masa nifas sebesar 30,58%.

Penyebabnya adalah perdarahan 28%, eklamsia 24%, infeksi 11%, KEK 11%, abortus 5%, partus lama 5% dan emboli air ketuban 3% (POGI, 2002).

Kepala Dinas Kesehatan (Dinkes) Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), dr. Sarminto menyebutkan angka kematian Ibu pada tahun 2011 adalah 56/1.000 kelahiran hidup. Sedangkan kematian bayi neonatus (berumur 28 hari) sejumlah 311/1.000 kelahiran hidup, kematian bayi 419/1.000 kelahiran hidup dan kematian balita 469/1.000 kelahiran hidup. “Sementara pada September 2012 ini menurun dengan rincian AKI 31/1.000 kelahiran hidup, kematian neonatus 204/1.000 kelahiran hidup, kematian bayi 277/1.000 kelahiran hidup dan kematian balita 305/1.000 kelahiran hidup,” beliau menyebutkan di kantor Dinkes DIY. tingginya angka kematian ibu dan anak pada tahun 2011 disebabkan oleh beberapa faktor. Untuk kematian ibu sebagian besar karena perdarahan (15 kasus), eklamsia (keracunan, hipertensi, 13 kasus), serta kasus lain seperti jantung dan thalasemia (Kedaulatan Rakyat, 2012).

Salah satu sebab tingginya angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara-negara sedang berkembang lainnya adalah akibat partus lama (Supriatmaja dan Suwardewa, 2005).

Hasil studi yang dilakukan Senewe (2003) dalam Irma (2010) menunjukkan bahwa dari 23,5% responden yang mengalami komplikasi pada waktu persalinan, menunjukan komplikasi terbesar adalah partus lama 15,4%. Persalinan dan kelahiran merupakan suatu peristiwa yang besar artinya, sebab sangat mendalam kesannya. Betapa tidak karena melahirkan berarti mengadakan yang semula tidak ada menjadi ada. Begitu pula dengan persalinan berarti melahirkan anak yang telah lama ditunggu kedatangannya selama 9 bulan. Kelahiran seorang anak tidak akan datang begitu saja tetapi memerlukan persiapan-persiapan

seperti persiapan mental, fisik dan persiapan materi yang cukup, agar kelahiran anak dapat berjalan dengan lancar, menghasilkan ibu dan anak yang sehat (Prawirohardjo, 2006).

Faktor Penyebab tingginya Angka kematian Ibu (AKI) salah satunya kondisi kondisi emosi ibu hamil selama kehamilam hingga kelahiran (Shindu, 2009).

Perawatan yang baik dan memadai selama kehamilan seorang ibu hamil perlu melakukan perawatan kehamilan (prenatal care) yang efektif dan efisien guna memperoleh proses persalian yang normal (manuaba, 1998). Salah satunya dengan melakukan senam yang khusus dilakukan selama kehamilan (senam prenatal). Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hami untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun persiapan mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Hulianan, 2001). Manfaat dari senam hamil adalah membentuk suatu pusat konsentrasi yang baru didalam otak, sehingga sensasi nyeri selama persalinan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan mengambil data dari register ibu hamil yang melakukan senam hamil dan registrasi ibu bersalin pada bulan Oktober–Desember 2012 di rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta, didapatkan 109 orang dari 178 pasien yang bersalin di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta yang mengikuti senam hamil, dengan 86 (79%) orang bersalin secara normal dengan lama persalinan kala II 1 jam pada primi dan ½ jam pad multi, 23 (21%) orang dengan persalinan kala II lebih dari 2 jam.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini dilakukan secara *survey analitik*, yaitu peneliti yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena itu terjadi, kemudian melakukan analisis kolerasi dapat diketahui seberapa jauh kontribusi factor resiko tertentu terhadap adanya suatu kejadian tertentu (efek) (Notoatmodjo, 2010). Pendekatan waktu yang digunakan adalah

retrospective, yaitu mengidentifikasi factor efek pada saat ini, kemudian factor resiko diidentifikasi adanya atau terjadi pada waktu yang lalu (Notoatmodjo, 2010).

Pada penelitian ini akan menganalisis hubungan frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II pada ibu primigravida. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *case control*, yaitu penelitian (suvei) analitik yang menyangkut bagaimana faktor resiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan waktu *retrospective* (Notoatmodjo, 2010). Kemudian ibu bersalin dengan lama persalinan kala II normal dikelompokkan sebagai kelompok yang terpapar/control, dan ibu bersalin dengan kala II lama, dikelompokkan sebagai kelompok yang tidak terpapar/kasus. Kemudian membandingkan antara kelompok kasus dengan kelompok control, dari sini akan diperoleh bukti ada tidaknya hubungan antara frekuensi senam hamil dengan lamanya

persalinan kala II pada *primipara*, rancangan penelitian disebut rancangan “*Case Control*”.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2006). Populasi kasus dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melahirkan yang mengikuti senam hamil di RB Rachmi sejak umur kehamilan 24 minggu dengan jumlah populasi sebanyak 30 responden dimana telah memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh* sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Etika dalam penelitian adalah kerahasiaan dan confidentiality.

Instrumen yang digunakan adalah format isian yang berisi daftar isian tentang variabel-variabel yang akan diteliti berupa nomor, nama responden, umur ibu, umur kehamilan, peningkatan berat badan, frekuensi senam hamil dan lama kala II.

Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas pengamat dengan penentuan nilai kappa.

Metode pengolahan data dengan *editing, coding, data entry* dan *tabulatif*, analisis data dengan analisis univariat dan analisis bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian dan pengumpulan data selama 3 bulan yaitu mulai dari bulan Mei sampai bulan Juli 2013 didapatkan responden sejumlah 30 orang , dengan pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh. Sampel dibagi atas 2 kelompok yaitu 15 orang pada kelompok kasus yaitu ibu bersalin dengan kala II lama dan 15 orang kelompok kontrol yaitu ibu bersalin dengan kala II normal.

Tabel 4

Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur ibu, umur melahirkan, dan peningkatan Berat badan di RB Rachmi Yogyakarta.

No	Karakteristik	Rata-rata	
		Case	Control
1	Umur ibu	27 th 3 bln	26 th 4 bln
2	Umur kehamilan	40 mg 1 hr	39 mg 4 hr
3	Peningkatan BB	12 kg 7 ons	12 kg 9 ons

Sumber data : Skunder di RB Rachmi Yogyakarta

Dari 30 orang yang diteliti rata-rata umur ibu pada saat melahirkan adalah 27 tahun 3 bulan pada kelompok kasus dan 26 tahun 4 bulan pada kelompok kontrol. Sebanyak 30 orang yang diteliti rata-rata umur kehamilan pada kelompok kasus adalah 40 minggu 1 hari dan kelompok kontrol adalah 39 minggu 4 hari. sebanyak 30 orang yang diteliti peningkatan BB selama hamil ada kelompok kasus sebesar 12 kg 7 ons dan pada kelompok control 12 kg 9 ons.

1. Deskripsi senam hamil di RB Rachmi Yogyakarta

Data senam hamil yang dilakukan di RB Racmi Yogyakarta dapat ditablasikan sebagai berikut

:

Tabel 5
Distribusi frekuensi senam hamil pada ibu bersalin dengan kala II normal di RB Rachmi Yogyakarta

Senam hamil	Frekuensi	Presentasi (%)
Jarang	5	33,4
Cukup	8	53,4
Sering	2	13,3
Total	15	100

Sumber : registrasi senam hamil di RB racmi yogyakarta

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa yang terbanyak frekuensi senam hamil yang dilakukan oleh ibu bersalin dengan kala II normal yaitu ibu hamil yang cukup melakukan senam hamil sebanyak 8 orang (53,4%).

Tabel 6
Distribusi frekuensi senam hamil pada ibu bersalin dengan kala II lama di RB Rachmi yogyakarta

Senam hamil	Frekuensi	Presentasi (%)
Jarang	10	66,7
Cukup	5	33,3
Total	15	100

Sumber data: registrasi senam hamil di RB rachmi yogyakarta

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa yang terbanyak frekuensi senam hamil yang dilakukan oleh ibu bersalin dengan kala II lama yaitu ibu hamil yang jarang melakukan senam hamil sebanyak 10 orang (66,7%).

2. Hubungan frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II pada ibu primipara di RB Racmi Yogyakarta.

Tabel 7

Distribusi hubungan frekuensi senam hamil dengan lamanya kala II di RB Rachmi Yogyakarta

Senam hamil	Persalinan				Total
	Kala II lama		kala II normal		
	N	%	N	%	%
Jarang	10	33,3	5	16,7	50
Cukup	5	16,7	8	26,7	43,3
Sering	0	0	2	6,7	6,7
JUMLAH	15	50	15	50	100

Sumber data : Skunder RB Rachmi Yogyakarta

Dapat dilihat pada tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang jarang melakukan senam hamil mengalami lama persalinan lebih dari 90 menit yaitu sebanyak 10 orang (33,3%) dan lama persalinan kala II normal sebanyak 5 orang (16,7%), yang cukup melakukan senam hamil mengalami persalinan lebih dari 90 menit sebanyak 5 (16,7%), dan lama persalinan kala II normal sebanyak 8 orang (26,7%), dan yang sering melakukan senam hamil yang mengalami kala I lama tidak ada dan lama persalinan kala II normal sebanyak 2 orang (6,7).

Tabel 8

Hasil rata-rata lama proses persalinan kala II pada ibu primiparadi RB Rachmi Yogyakarta

	N	Nilai maksimum	Nilai minimum	Rata-rata
Kala II lama	15	109,5	91	97,2
Kala II normal	15	30,4	15	24,7

Sumber data: Primer RB Rachmi Yogyakarta

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa rata-rata lama proses persalinan pada kala II lama adalah 97,2 menit dan pada kala II normal adalah 24,7 menit.

Hasil perhitungan dengan menggunakan komputerisasi didapatkan koefisien korelasi antara frekuensi senam hamil dengan kala II lama dengan jumlah $N=15$ sebesar $-0,518 > 0,482$ dengan signifikan sebesar $0,048 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat

hubungan yang signifikan antara frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II di RB Rachmi Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi antara frekuensi senam hamil dengan kala II normal dengan jumlah $N= 15$ sebesar $-0,538 > 0,482$ dengan signifikan sebesar $0,038 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II di RB Rachmi Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Pada tabel 4 yaitu karakteristik responden berdasarkan umur ibu saat melahirkan pada kelompok kasus yaitu sebanyak 15 ibu adalah 27 tahun 3 bulan dan pada kelompok kontrol 26 tahun 4 bulan. Menurut Srwitri (2003) dalam penelitiannya yang berjudul hubungan antara usia ibu dengan lama persalinan kala I-II di puskesmas Tegalsrejo Yogyakarta mendapatkan hasil bahwa umur ibu mempengaruhi lama persalinan kala I-II. Umur ibu sangat berpengaruh pada proses persalinan seperti yang disebutkan oleh Marmi (2011) bila wanita tersebut hamil pada masa reproduksi, kecil kemungkinan untuk mengalami komplikasi dibanding wanita yang hamil dibawah usia reproduksi ataupun diatas usia reproduksi, umur ibu saat melahirkan yang ideal adalah antara 20-35 tahun. Umur ibu pada kelompok kasus dan kontrol penelitian ini termasuk dalam keadaan normal.

Karakteristik responden berdasarkan umur kehamilan pada kelompok kasus yaitu sebanyak 15 ibu adalah 40 minggu 1 hari dan kelompok control 39 minggu 4 hari. Umur ibu pada kelompok kasus dan kontrol pada penelitian ini adalah normal hal ini sesuai dengan yang disebutkan oleh Manuaba (1998) bahwa persalinan normal adalah proses kelahiran janin yang terjadi pada kehamilan 37-42 minggu. Karakteristik responden berdasarkan peningkatan berat badan saat melahirkan pada kelompok kasus sebanyak 15 ibu adalah 12 kg 7 ons dan pada kelompok control sebanyak 12 kg 9 ons, peningkatan berat badan kelompok kasus dan

control pada penelitian ini termasuk dalam keadaan normal seperti yang disebutkan oleh Wibisono dan Dewi (2009) bahwa kenaikan BB pada ibu selama masa kehamilan normalnya adalah 11-16 kg.

2. Deskripsi senam hamil di RB Rahmi Yogyakarta

Berdasarkan tabel 5 yaitu distribusi terbanyak frekuensi senam hamil pada ibu bersalin dengan kala II normal yaitu dengan frekuensi cukup sebanyak 8 orang (53,4%) dan pada tabel 9 yaitu distribusi terbanyak frekuensi senam hamil pada ibu bersalin dengan kala II lama yaitu dengan frekuensi jarang sebanyak 10 orang (66,7%). Dengan mengikuti senam hamil relaksasi tubuh menjadi lebih sempurna, melalui latihan kontraksi dan relaksasi dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, selain itu dengan senam hamil ibu dapat menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peranan penting dalam persalinan. Hal tersebut sesuai dengan tujuan senam hamil menurut Widiyanti dan Proverawati (2010), menyatakan bahwa secara umum senam hamil memiliki lima tujuan penting, antara lain: Senam hamil dilakukan supaya ibu hamil menguasai teknik pernafasan dengan baik karena latihan pernafasan sangat bermanfaat untuk memperlancarkan suplai oksigen bagi bayi dan teknik pernafasan juga akan dapat membantu ibu hamil ketika menjalani persalinan.

3. Hubungan frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II pada ibu primipara di RB Racmi Yogyakarta.

berdasarkan tabel 7 yaitu distribusi hubungan frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II pada ibu primipara didapatkan hasil pada ibu yang melakukan senam hamil dengan frekuensi jarang mengalami kala II lama sejumlah 10 orang (33,3%) sedangkan kala II normal sebanyak 5 orang (16,7%). pada ibu yang melakukan senam hamil dengan frekuensi cukup pada persalinan kala II lama sejumlah 5 orang (16,7%) sedangkan pada kala II normal sebanyak 8 orang (26,7%). Pada ibu yang melakukan senam hamil dengan frekuensi sering

tidak ada pada persalinan kala II lama sedangkan pada kala II normal sebanyak 2 orang (6,7%). Berdasarkan tabel 8 menunjukkan hasil bahwa rata-rata lama persalinan kala II lama adalah sebesar 97,2 menit dan lama persalinan kala II normal adalah sebesar 24,7 menit.

Analisis data yang dilakukan yaitu dengan menggunakan program *SPSS For Window* didapatkan r hitung lebih besar dari r tabel, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II pada ibu primipara. Hal ini dapat dibuktikan bahwa rata-rata frekuensi senam hamil pada ibu bersalin dengan kala II normal lebih besar dari pada rata-rata frekuensi senam hamil dengan kala II lama. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin banyak frekuensi senam hamil semakin cepat persalinan pada kala II.

Hasil penelitian ini didukung dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Supriatmaja (2005) yang berjudul pengaruh senam hamil terhadap persalinan kala I dan II, yang hasilnya adalah insiden partus lama pada kasus yang tidak senam 15,1% dan pada kasus yang senam adalah 1,9% ($p=0,031$). Lama persalinan kala II pada kelompok kasus (tidak senam hamil) lebih lama dari pada yang ikut senam hamil (control).

Lama persalinan dipengaruhi oleh 5 faktor yang berperan dalam persalinan *passage*, *passenger*, dan *power*. Dapat pula ditambahkan faktor lainnya seperti faktor kejiwaan penderita (psikis ibu) dan penolong. Power disini adalah kontraksi uterus dan kekuatan ibu untuk mengejan. Senam hamil yang dilakukan di RB Rachmi Yogyakarta merupakan salah satu bentuk olah raga yang berguna untuk membantu wanita hamil memperoleh power yang baik sehingga dapat memperlancar proses persalinan. Dengan latihan secara teratur kontraksi uterus menjadi lebih baik dan dapat memberi kekuatan terhadap otot-otot dasar panggul, otot-otot dinding perut sehingga persalinan menjadi lebih singkat dan lancar (Mochtar, 1998).

Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara sering atau rutin tidak selalu proses persalinannya berjalan normal dan cepat karena mengalami proses persalinan yang lama. Hal

tersebut mungkin dikarenakan faktor *passage*, *passenger*, dan *power*. Dapat pula ditambahkan faktor lainnya seperti faktor kejiwaan penderita (psikis ibu) dan penolong (Mochtar, 1998). Faktor fisik maupun psikologis ibu saat menghadapi persalinan juga sangat berpengaruh. Mengingat perasaan takut dan cemas dalam menghadapi kehamilan dan persalinan dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik. Relaksasi ataupun teknik pernafasan saat persalinan tidak dikuasai secara sempurna sehingga saat persalinan mengalami ketegangan dan kelelahan saat persalinan.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi persalinan adalah status gizi ibu, paritas dan umur ibu saat melahirkan. Pengaruh factor usia ibu terutama pada ibu primipara baik primipara tua ataupun primipara muda seiring ditemukan kelainan antara lain pada primipara muda yaitu usia dibawah 20 tahun kelainan yang sering terjadi adalah panggul sempit dan ketidak siapan menjadi seorang ibu sehingga berdampak pada persalianan yang abnormal. Sedangkan primipara tua yaitu usia diatas 35 tahun kemungkinan menyebabkan resiko meninggal atau bayi lahir cacat sehingga harus diakhiri dengan tindakan.

Nilai korelasi berdasarkan uji korelasi *product moment* pada kelompok kasus sebesar -0,518 dengan signifiakan sebesar $0,048 < 0,05$ dan kelompok kontrol sebesar -0,538 dengan signifikan sebesar $0,038 < 0,05$, maka dilihat dari tabel kekuatan hubungan antara variabel menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sedang sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa semakin teratur ibu mengikuti senam hamil maka lama persalinan kala II akan semakin cepat sedangkan semakin kurang ibu mengikuti senam hamil maka lama persalinan kala II akan semakin lama.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Ada hubungan yang signifikan antara frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II di RB Rachmi Yogyakarta tahun 2013, kesimpulan ini dapat dibuktikan dengan data dari hasil perhitungan koefisien korelasi yang menunjukkan bahwa r hitung $>$ r tabel. Hasil dari frekuensi senam hamil dengan kala II lama sebesar $0,518 > 0,482$ dan pada frekuensi senam hamil dengan kala II normal sebesar $0,538 > 0,482$.

SARAN

Diharapkan bagi tenaga kesehatan atau bidan di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta agar terus mempertahankan

dalam memberikan motivasi kepada ibu-ibu hamil terutama pada saat pemeriksaan ANC dan lebih ditingkatkan lagi penyuluhannya tentang manfaat dan keuntungan senam hamil sehingga ibu-ibu hamil mau melakukan senam hamil secara teratur dan intensif. Mengingat pentingnya senam hamil untuk proses persalinan diharapkan untuk wanita hamil agar melakukan senam hamil secara teratur dan intensif sehingga dari pelaksanaan senam hamil tersebut dapat membantu proses persalinan menjadi lebih sempurna. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian secara eksperimen dengan pendekatan waktu prospektif sehingga peneliti dapat terjun langsung ke lapangan (pengalaman nyata) dan memberikan pengalaman belajar yang menumbuhkan kemampuan dan ketrampilan meneliti serta pengetahuan yang lebih mendalam terutama tentang hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hidayat, Aziz. 2009. “*Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*”. Jakarta: Salemba Medika
- Indiarti, M.T. 2008. *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta: Cemerlang.
- Kompas, 2012. *Kedaulatan Rakyat Online*. Tersedia dalam: <www.krjogja.com> [diakses 16 April 2013]
- Musbikin, Imam. 2005. *Ibu Hamil dan Melahirkan*, Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta, Penerbit Salemba Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2006. “*Ilmu Kebidanan*”. Jakarta: YBP-SP.
- Rahmi. 2008. *Manfaat dan Gerakan Senam Hamil*.
- Sani R, 2001, *Menuju Kelahiran yang Alami*, edisi 1, cetakan 1, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Saptorini, N. 2003. *Tingkat Pengetahuan Ibu hamil tentang Senam Hamil di Ruma Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Sawitri. 2003. *Hubungan Antara Usia Ibu dan Lama Persalinan Kala I-II Pada Primipara di Puskesmas Tegalrejo Tahun 2003*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Supriatmaja dan Suardewa. 2005. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Kala Satu dan Kala dua*.
- Wibisono, H dan Dewi, Kurnia F. 2009. *Solusi Sehat Seputar Kehamilan*. Jakarta : Agromedia Pustaka.
- Widianti, Tri. R dan Proverawati, Atikah. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yuliarti, N. 2010. *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Yogyakarta: Andi.