

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP *CLINICAL
OUTCOME* PADA PROSES PERSALINAN
DI KLINIK PRATAMA RK
KOTA BEKASI
TAHUN 2022**

SKRIPSI



Oleh:

IRA

215401446171

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA KEBIDANAN
JAKARTA
2022**

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP *CLINICAL
OUTCOME* PADA PROSES PERSALINAN
DI KLINIK PRATAMA RK
KOTA BEKASI
TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

IRA

215401446171

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA KEBIDANAN
JAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil Terhadap *Clinical Outcome*
Pada Proses Persalinan Di Klinik RK Kota Bekasi
Pada Tahun 2022

Nama Mahasiswa : Ira

NPM : 215401446171

Pembimbing I,



(Shinta Novelia, SST., Bdn., MNS)

Menyetujui,



Pembimbing II,



(Dr. Siti Syamsiah, SST., M.Keb)

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hamil Terhadap *Clinical Outcome*
Pada Proses Persalinan Di Klinik RK Kota Bekasi
Pada Tahun 2022

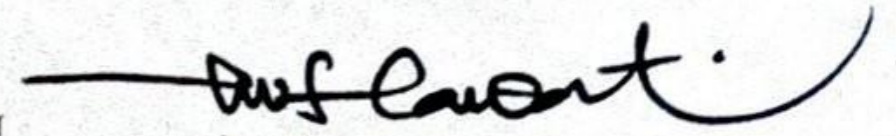
Nama Mahasiswa : Ira

NPM : 215401446171

Menyetujui,

Penguji 1

: **Dr. Vivi Silawati, S.ST., SKM., MKM**



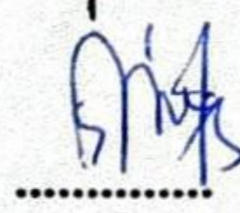
Penguji 2

: **Shinta Novelia, SST., Bdn., MNS**



Penguji 3

: **Dr. Siti Syamsiah, SST, S.Keb., M.Keb**



SKRIPSI
PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP *CLINICAL OUTCOME*
PADA PROSES PERSALINAN DI KLINIK
PRATAMA RK KOTA BEKASI
TAHUN 2022

Oleh:
IRA
NPM: 215401446171

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan/ Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 13 Februari 2023

Pembimbing I,



(Shinta Novelia SST., Bdn., MNS)

Pembimbing II,



(Dr. Siti Syamsiah, SST., M.Keb)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



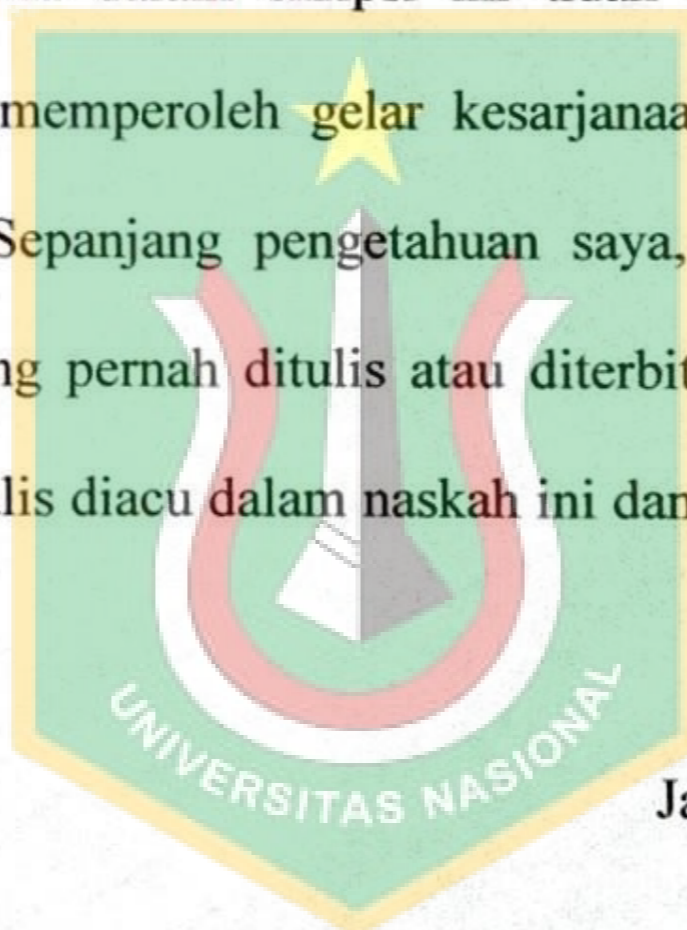

Dr. Retno Widowati, M.Si.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Ira
NPM : 215401446171
Judul Penelitian : Pengaruh Senam Hamil Terhadap *Clinical Outcome* Pada Proses Persalinan Di Klinik RK Kota Bekasi Pada Tahun 2022

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.



Jakarta, Februari 2023



(Ira)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warohmatullahi wabarokatuh

Segala puja dan puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap *Clinical Outcome* Pada Proses Persalinan Di Klinik Pratama Ratna Komala Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat Tahun 2022”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi Robbi*, dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillah*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
2. Ibu Dr. Vivi Silawati., SST.,SKM.,MKM., selaku Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
3. Ibu Shinta Novelia., SST.,Bdn.,MNS. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberi dukungan/dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Dr. Siti Syamsiah, SST, S.Keb, M.Keb. selaku pembimbing 2 yang telah bersabar dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi.

5. Ibu Dewi Kurniati., SST ., M.Keb selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan dan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus FIKES UNAS.
7. Kepada seluruh karyawan Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
8. Kepada suami dan orang tua serta keluarga , yang tidak henti-hentinya memberikan Support baik secara moril maupun materil.
9. Seluruh teman-teman angkatan 2022-2023 Program Studi Sarjana Sains Terapan Kebidanan Khususnya Kelas B4.
10. Dan berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Meskipun telah diupayakan secara maksimal, tetapi penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih perlu ada penyempurnaan. Mohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Oleh karenanya, penulis mengharapkan saran dan kritikan. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat bagi masyarakat terutama bagi penulis sendiri.

Jakarta, Februari 2023

Penulis

ABSTRAK

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP CLINICAL OUTCOME PADA PROSES PERSALINAN DI KLINIK PRATAMA RK KABUPATEN BEKASI TAHUN 2022

Ira, Shinta Novelia, Siti Syamsiah

Latar Belakang: Beberapa masalah yang cukup sering dijumpai oleh bidan saat pertolongan persalinan yaitu beberapa penyulit masa persalinan antara lain masalah tenaga atau power, kesalahan ibu dalam proses mengejan dan masalah pengaturan nafas yang kurang tepat yang dapat menyebabkan lamanya proses persalinan maka upaya preventif yang dapat ditingkatkan yaitu dengan senam hamil yang dapat menunjukkan hasil klinis atau *clinical outcome* yang lebih baik pada saat persalinan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Clinical Outcome Pada Proses Persalinan Di Klinik Pratama Ratna Komala Kabupaten Bekasi Tahun 2022.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode pengujian non parametrik dengan metode Mann-Whitney, responden berjumlah 20 orang dengan 10 orang responden yang mengikuti senam hamil dan 10 responden tidak mengikuti senam hamil.

Hasil Penelitian: Hasil data responden ibu hamil eksperimen dan kontrol didapatkan hasil bahwa nilai Asymp Sig. (2-tailed) $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. H_a diterima yaitu adanya pengaruh antara senam hamil terhadap *clinical outcome*.

Kesimpulan dan Saran: Senam hamil mampu mengurangi kesakitan dan mempercepat pada proses persalinan. Diharapkan setelah penelitian ini berakhir pihak Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi akan tetap mensosialisasikan senam hamil pada ibu hamil untuk terus melakukan senam hamil secara rutin.

Kata Kunci : Senam Hamil, *Clinical Outcome*, Proses Persalinan, Uji Non Parametrik, Uji Mann Whitney

Refesensi : 21 (2010-2019)

Abstract

THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON CLINICAL OUTCOME OF LABOR PROCESS AT PRATAMA RK CLINIC BEKASI REGENCY IN 2022

Ira, Shinta Novelia, Siti Syamsiah

Background: Some of the problems that are quite often encountered by midwives during childbirth assistance, namely some complications during childbirth, including power problems, the mother's mistakes in the pushing process and problems with improper breathing regulation which can cause a long labor process, so preventive measures can be increased namely with pregnancy exercise which can show better clinical results or clinical outcomes at the time of delivery.

Objective: This study aims to determine the effect of pregnancy exercise on clinical outcomes in the labor process at the Pratama Ratna Komala Clinic, Bekasi Regency, in 2022.

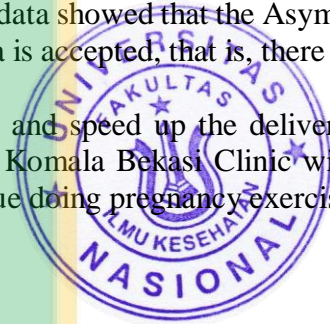
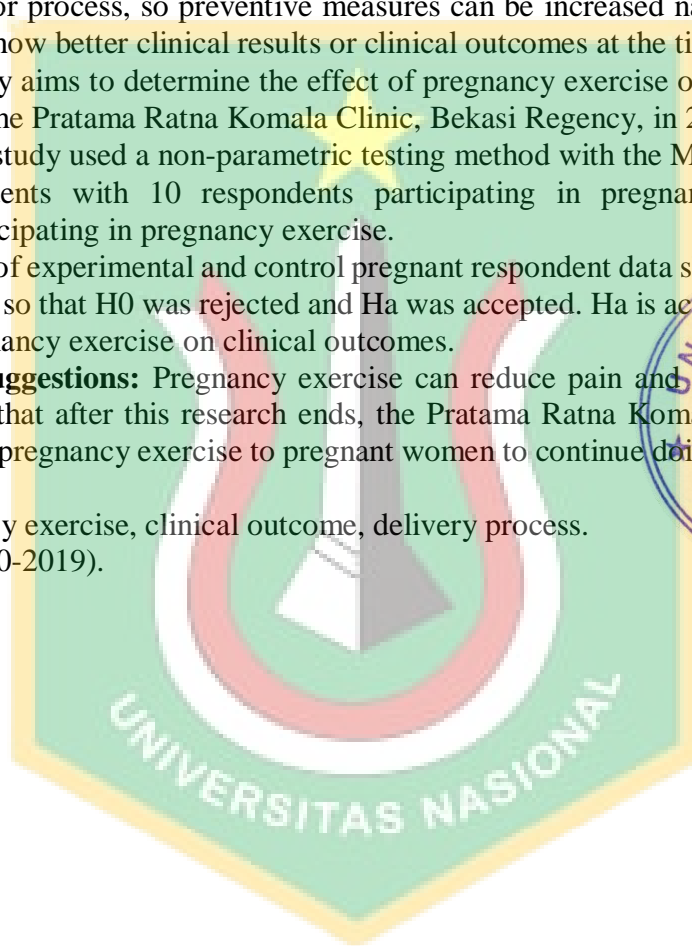
Methodology: This study used a non-parametric testing method with the Mann-Whitney method, totaling 20 respondents with 10 respondents participating in pregnancy exercise and 10 respondents not participating in pregnancy exercise.

Results: The results of experimental and control pregnant respondent data showed that the Asymp Sig. (2-tailed) < 0.05 so that H_0 was rejected and H_a was accepted. H_a is accepted, that is, there is an influence of pregnancy exercise on clinical outcomes.

Conclusions and Suggestions: Pregnancy exercise can reduce pain and speed up the delivery process. It is hoped that after this research ends, the Pratama Ratna Komala Bekasi Clinic will continue to socialize pregnancy exercise to pregnant women to continue doing pregnancy exercise regularly.

Keywords: pregnancy exercise, clinical outcome, delivery process.

References: 21 (2010-2019).



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

HALAMAN PENGESAHAN iii

HALAMAN PERNYATAAN iv

KATA PENGANTAR v

ABSTRAK vii

ABSTRACT viii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR GAMBAR xi

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR SINGKATAN xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 4

1.3 Tujuan Penelitian 5

1.3.1 Tujuan Umum 5

1.3.2 Tujuan Khusus 5

1.4 Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Kehamilan 7

2.2	Pengertian Senam Hamil	14
2.3	Senam Prenatal Yoga	30
2.4	Hasil Klinis (<i>clinical outcome</i>)	55
2.5	Pengertian Persalinan	57
2.6	Tanda-Tanda Vital.....	73
2.7	Kerangka Teori.....	75
2.8	Kerangka Konsep	76
2.9	Hipotesis Penelitian	76

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian.....	77
3.2	Populasi Penelitian	77
3.3	Lokasi dan Tempat Penelitian.....	79
3.4	Variabel Penelitian	79
3.5	Definisi Operasional.....	79
3.6	Instrumen Pengumpulan Data	81
3.7	Prosedur Tindakan.....	81
3.8	Prosedur Pengumpulan Data.....	84
3.9	Rencana Analisi Data	85
3.10	Analisis Data	86
3.11	Etika Penelitian	87

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Pengumpulan Data	89
4.2	Pengolahan Data.....	104
4.3	Keterbatasan Penelitian	115

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan	117
5.2	Saran	118

DAFTAR PUSTAKA	120
-----------------------------	-----

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Tingkat Napas Alami	30
2.2 Napas Perut.....	31
2.3 Napas Penuh	31
2.4 Napas Kontraksi.....	32
2.5 Pemanasan Leher	34
2.6 Pemanasan Leher ke Kanan Dan Kiri	34
2.7 Pemanasan Leher ke Bawah dan Atas	35
2.8 Peregangan dan Pemutaran Samping Tubuh dan Tangan ke Atas	36
2.9 Peregangan dan Pemutaran samping Tubuh.....	36
2.10 Peregangan Bahu dan Pundak.....	37
2.11 Gerakan Prenatal Anak.....	37
2.12 Postur Peregangan Kucing.....	38
2.13 Postur Peregangan Kucing Mengalir	39
2.14 Postur Harimau (<i>tiger stretch</i>)	40
2.15 Postur Berdiri (<i>standing pose</i>)	41
2.16 Postur Segitiga (<i>triangle pose</i>)	42
2.17 Postur Berdiri Merentang Tubuh Samping.....	43
2.18 Postur Pejuang 1 (<i>warrior I pose</i>)	44
2.19 Postur Pejuang II (<i>warrior II pose</i>)	45
2.20 Postur Kupu-Kupu (<i>butterfly pose</i>)	46
2.21 Postur Jongkok (<i>squatting pose</i>)	46
2.22 Postur Bersandar Dinding.....	47
2.23 Postur Memutar Panggul pada Dinding	48
2.24 Postur Memutar Pinggul dengan <i>Gym ball</i>	48
2.25 Postur Latihan Kegel.....	49
2.26 Postur Bersandar Dinding.....	50





DAFTAR TABEL

1. Tujuan outcomes	51
2. perbedaan lama persalinan antara primigravida dan multigravida	55
3. Definisi operasional.....	60
4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan persalinan kala I.....	79
5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan persalinan kala II	82
6. Distribusi frekuensi responden berdasarkan persalinan kala III	84
7. Distribusi frekuensi responden berdasarkan persalinan kala IV	86
8. Uji normalitas persalinan pada kala I antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	89
9. Uji normalitas persalinan pada kala II antara kelompok eksperimen dan Kelompok kontrol.....	90
10. Uji normalitas persalinan pada kala III antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	91
11. Uji normalitas persalinan pada kala IV antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	92





DAFTAR SINGKATAN

WHO : World Health Organization

SUPAS: Survei Penduduk Antar Sensus

AKI : Angka Kematian Ibu

ANC : Antenatal Care

TFU : Tinggi Fundus Uteri

PAP : Pintu Atas Panggul

TTV : Tanda – Tanda Vital

TD : Tekanan Darah





DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan 2)
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Balasan Permohonan Uji Etik
- Lampiran 6. *Informed Consent*
- Lampiran 7. Instrumen Penelitian
- Lampiran 8. Master Tabel
- Lampiran 9. Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 10. Foto Bukti Kegiatan
- Lampiran 11. Biodata Penulis



