

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN PERSALINAN PADA IBU  
BERSALIN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANTA  
TAHUN 2016**

Rusmiaty Sinaga\*, Elvine Ivana Kabuhung<sup>1</sup>, Laurensia Yunita<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Stikes Sari Mulia Banjarmasin

<sup>2</sup>Akbid Sari Mulia

Email : [rusmiatitanjung77@gmail.com](mailto:rusmiatitanjung77@gmail.com) HP: 085276555209

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Salah satu penyebab tingginya angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara-negara berkembang adalah akibat partus lama. Senam hamil adalah salah satu cara untuk mengatasi partus lama yaitu dapat memperkuat kontraksi, melenturkan jalan lahir dan mengatur pernafasan pada saat persalinan. Di Puskesmas Tanta sudah dilaksanakan senam hamil dan masih ditemukan persalinan tidak normal dan kebanyakan akibat kala II lamahalinidisebabkan ibu bersalin ini tidak melaksanakan senam hamil.

**Tujuan Penelitian:** penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan senam hamil dengan persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Tanta Tahun 2016

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan rancangan retrospektif. Sampel yang digunakan sebanyak 212 ibu bersalin dengan teknik acak sederhana sistematis (*sistematik simple random sampling*). Data yang digunakan adalah data sekunder dengan uji chi-square.

**Hasil Penelitian:** Nilai p value  $0,000 < = 0,05$  yang artinya ada hubungan yang signifikan senam hamil dengan persalinan pada ibu bersalin di Puskesmas Tanta Tahun 2016. Ibu yang melakukan senam hamil sebagian besar mengalami persalinan normal dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam hamil dan kebanyakan mengalami kala II lama.

**Simpulan:** Dengan melakukan senam hamil cenderung akan mengalami persalinan normal karena sudah mendapat latihan gerakan penguatan otot-otot yang berhubungan dengan jalan lahir, mengetahui teknik-teknik pernafasan dan kapan waktunya mengedan sehingga disarankan semua ibu hamil rutin melakukan senam hamil untuk memperlancar proses persalinan.

**Kata Kunci :** Senam Hamil, Persalinan

**RELATIONSHIP OF PREGNANCY EXERCISE WITH LABOR ON  
MOTHERS MATERNITY ON WORKING AREA OF PUSKESMAS TANTA  
AT 2016**

Rusmiaty Sinaga\*, Elvine Ivana Kabuhung<sup>1</sup>, Laurensia Yunita<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Stikes Sari Mulia Banjarmasin

<sup>2</sup>Akbid Sari Mulia

Email : [rusmiatitanjung77@gmail.com](mailto:rusmiatitanjung77@gmail.com) HP: 085276555209

**ABSTRACT**

**Background :** One of the causes of the high rates of maternal and perinatal deaths in Indonesia and developing countries is the result of prolonged labor. There are three factors causing prolonged or prolonged labor, power, passage, and passanger. Exercise pregnancy is one way to overcome the prolonged labor can strengthen kontraction, flexibility of the birth canal and mastered breathing techniques at the time of delivery. At Puskesmas Tanta has been performed pregnancy exercise and still found abnormal labor and mostly due to the second stage of this is because this maternity mother does not perform pregnancy exercise.

**Research Objectives :** This study aims to determine the relationship of pregnancy exercise with labor on mothers maternity on working area of Tanta Puskesmas at 2016.

**Research Methods :** This research uses analytic survey method with retrospective design. The sample used was 212 maternity mothers with simple random systematic technique (simple random sampling systematic). The data used is secondary data with chi-square test

**Research Result :** From chi-square test results obtained that p value 0,000 where  $p = < 0,05$ .

**Conclusion:** The result of this research is there is significant relation of pregnancy exercise with labor on mothers maternity. For that it is recommended that all pregnant women routinely perform pregnancy exercise to facilitate the process of childbirth.

**Keywords:** Exercise Pregnancy, Labor