

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Singojuruh dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Ibu bersalin di Puskesmas Singojuruh yang memiliki riwayat senam hamil sebanyak 81,3% (26 orang).
- 2) Mayoritas lama persalinan kala II pada ibu bersalin di Puskesmas Singojuruh, Kabupaten Banyuwangi berlangsung cepat dan melakukan senam hamil secara rutin sejumlah 88,4% (23 orang) dengan ibu bersalin yang mengikuti senam hamil dimulai dari trimester I mendapatkan lama persalinan kala II yang cepat sejumlah 21 orang (100%).
- 3) Ada hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan kala II di Puskesmas Singojuruh diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,000 ($p < 0,05$) dan diperoleh nilai korelasi sebesar 0,628. Dapat disimpulkan bahwa kekuatan nilai korelasi kuat dengan arah negatif. Dari hasil penelitian ini juga didapatkan ibu yang mengikuti senam hamil yang dimulai dari trimester I mendapatkan hasil lama persalinan kala II cepat, hal ini sejalan dengan rekomendasi ACOG bahwa senam hamil dapat dimulai dari trimester pertama dengan minimal usia kehamilan 12 minggu dan senam hamil bermanfaat untuk melatih kelenturan otot dinding perut, dasar panggul, mengatur nafas, kontraksi, dan relaksasi sehingga memperlancar proses persalinan.

7.2 Saran

1) Bagi Institusi Pendidikan

Dengan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dan wacana di lingkungan pendidikan serta sebagai bahan kajian lebih lanjut khususnya untuk penelitian yang sejenis. Diharapkan institusi lebih banyak menyediakan referensi tentang senam hamil dan proses persalinan normal yang lebih lengkap dan terbaru.

2) Bagi Peneliti

Untuk menyempurnakan penelitian terkait topik ini, peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan untuk mengikuti senam hamil dan faktor-faktor yang mempengaruhi proses persalinan.

3) Bagi Masyarakat

Dengan hasil dari penelitian ini, responden dapat mengetahui manfaat senam hamil untuk kesehatan ibu dan bayinya, pada kehamilan selanjutnya yakin untuk mengikuti senam hamil serta dapat memberikan informasi ke masyarakat sekitar tentang manfaat senam hamil untuk kelancaran proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Juita, Laila A, Hevrialni R. Pengaruh Senam Hamil dengan Lamanya Persalinan Kala I dan Kala II di Bidan Praktik Mandiri Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. *J Ibu dan Anak* [Internet]. 2017 Mei [disitasi 2022 Mei 28];5(1):1–8. Diunduh dari: <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JIA/article/view/9/8>
2. Kementerian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kemenkes RI; 2019. 98 p.
3. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. *Profil Kesehatan Jawa Timur 2020*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur; 2020. 27 p.
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi. *Profil Kesehatan Banyuwangi 2019*. Banyuwangi: Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi; 2019. 39 p.
5. Dewi L, Sunarsih T. *Asuhan Kebidanan untuk Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika; 2013. 35 p.
6. Huliana M. *Pedoman Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Swara; 2015. p. 90-111.
7. Yuliarti N. *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Andi, editor. Yogyakarta; 2010. p. 40-48.
8. Puty I, Wibowo A. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *J Biometrika dan Kependud* [Internet]. 2012 Agustus [disitasi 2022 April 19];1:26–32. Diunduh dari: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62419612/3.Inka_Puty_LarasatiArief_Wibowo_Volume_1_nomor_120200320-64442
9. Kader M, Naim-Shuchana S. Physical activity and exercise during pregnancy. *Eur J Physiother* [Internet]. 2020 Apr [disitasi 2022 Mei 31];16(1):2–9. Diunduh dari: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>
DOI: 10.1097/AOG.0000000000004558
10. Evariny A. *Mencerdaskan Anak Sejak dalam Kandungan*. Revisi. PT Bhuana Ilmu Populer; 2017. p. 75-77.
11. Hernitati. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Kala II di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru. *UIN Maulana Malik Ibrahim* [Internet]. 2017 Nov [disitasi 2022 April 21];39(1):1–15. Diunduh dari : <https://jurnal.pkr.ac.id/index.php/JPK/article/view/58>
DOI: 10.36929/jpk.v5i2.58
12. Septaningtia YD. Hubungan Senam Hamil dengan Lama Proses Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida di RSKIA Sadewa Yogyakarta. *Proc Natl Acad Sci* [Internet]. 2015 Agustus [disitasi 2022 April 25];3(1):1–15. Diunduh dari: <http://digilib.unisayogya.ac.id/835/>
DOI: 10.1016/j.ceb
13. Hidayati U. *Systematic Review: Senam Hamil Untuk Masa Kehamilan dan Persiapan Persalinan*. *PLACENTUM Jurnal Ilmu Kesehatan dan Apl* [Internet]. 2019 [disitasi 2022 April 25];7(2):8. Diunduh dari: <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/29732>
14. Mottola MF, Davenport MH, Ruchat SM, Davies GA, Poitras V, Gray C, et al. No. 367-2019 *Canadian Guideline for Physical Activity throughout*

- Pregnancy. *J Obstet Gynaecol Canada* [Internet]. 2018 Sept [disitasi 2022 Mei 31];40(11):1528–37. Diunduh dari: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/52/21/1339.full.pdf>
DOI: 10.1136/bjsports-2018-100056
15. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2017. p. 70-85.
 16. Wawan. *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012. 17 p.
 17. Kementerian Kesehatan RI. *Kurikulum Pelatihan Senam Hamil 2019*. Jakarta: Kemenkes RI; 2019. 70 p.
 18. Saifuddin AB. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2013. 228 p.
 19. Sarwono. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2012. 296 p.
 20. Purwaningsih W, Fatmawati S. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2013. 29 p.
 21. Machmudah. Pengaruh Persalinan Dengan Komplikasi Terhadap Kemungkinan Terjadinya Postpartum Blues di Kota Semarang [Internet]. 2015 [disitasi 2022 April 25];1–116. Diunduh dari: <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20284389-T%20Machmudah.pdf>
 22. Saputri EM. Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Pada 6 Jam s/d 6 Hari Postpartum. *Jurnal Komunitas Kesehatan* [Internet]. 2019 [disitasi 2022 April 21];10(1):29–37. Diunduh dari: <http://ilkeskh.orghttp://e-journal.akbidpurworejo.ac.id/index.php/jkk20/article/view/156/index.php/ilkes/article/view/89>
 23. Wijayanti V. Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan Kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Skripsi: STIKES Aisyah Yogyakarta [Internet]. 2016 [disitasi 2022 April 21]. Diunduh dari: http://digilib.unisayogya.ac.id/3610/1/Naskah%20Publikasi_Vitri%20Wijayanti_070105131.pdf
 24. Manuaba IG. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. 2013. 157 p.
 25. Wagiyono N, Putranto. *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal & Bayi Baru Lahir Fisiologis dan Patologis*. Yogyakarta: CV. Andi; 2016. 95 p.
 26. Arikunto S. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta; 2014. 185 p.
 27. Dahlan MS. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. 5th ed. Jakarta: Salemba Medika; 2014. 35 p.
 28. Sugiyono. *Statistik Non Parametris untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta; 2014. 104 p.
 29. Windari EN, Putri R, Astriani SN. Hubungan Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Sosial Suami Dengan Keikutsertaan Senam Hamil Di Desa Pandanmulyo. *J Issues Midwifery*. 2018 [disitasi 2022 November 16];2(3):30–40. Diunduh dari: <https://joim.ub.ac.id/index.php/joim/article/view/126>
 30. S. Rinawati, dkk. Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Mengikuti Senam Hamil di Klinik Sunggal Medan. *Jurnal*

- Maternal dan Neonatal. Vol 1. No.2. 2019 [disitasi 2022 November 16].
31. Heriani. Kecemasan dalam Menjelang Persalinan. *J Aisyah J Ilmu Kesehatan*. 2016 [disitasi 2022 November 16];1(2):01–7. Diunduh dari: <https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/Heriani>
 32. S. Ganda, dkk. Hubungan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II di RSIA Stella Maris Medan. *Jurnal Agung Dharmahusada*. Vol. 8 No. 1. 2021 [disitasi 2022 November 16].1,2,3);1–9. Diunduh dari: <https://jurnal.darmaagung.ac.id/index.php/darmaagunghusada/article/view/943>
 33. Azis M, Alza N, Triananinsi N, Dian Pertiwi AY, Kamaruddin M. Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala II pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. *Med Alkhairaat J Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. 2020;2(2):70–4.