

**STUDI LITERATUR : HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN LAMA
PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN NORMAL**

KARYA TULIS ILMIAH



Disusun Oleh:

DINI AULIA SEPTA WARDHANI

NIM. 518010013

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2021**

HALAMAN PERSetujuan

STUDI LITERATUR: BUBUNGAN SENAM JAMBE DENGAN LAMA
PROMSI PERALINAN PADA IBU BERSALIN NORMAL

KARYA TULIS HIKMAH



Dikoreksi Oleh

DENI AULIA SEPTA WARDHANI

NIM. 513000013

Telah Mengetahui Persetujuan dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Karya Tulis
Disetujui pada Program Studi S1: Pendidikan Fisioterapi dan Kesehatan Lanjutan
Mahasiswa UIN Ar-Raniry

(Hartono) : Selasa, 12 Juni 2021

Mahasiswa

Pembimbing I

(Yulia Amalia SST., M.Kes)

Pembimbing II

(M. Hardiyah WD., S.Kep., M.Kes)

HALAMAN PENGESAHAN
STUDI LITERATUR : HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN LAMA
PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN NORMAL

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Oleh:

DINI AULIA SEPTA WARDHANI
NIM. 518010013

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan diterima Sebagai Syarat untuk
Mendapatkan Gelar Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi DIII Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

Dewanpenguji :

1. Ketua tim penguji :
Aulia Amini, S.ST., M. Keb

Tanggal

10-12-2021

Tanda Tangan

2. Penguji 1
Indriyani Makmun, S. ST., M.Keb

10-12-2021

3. Penguji2
Siti Mardiyah WD., S.Kep.,M.Kes

10-12-2021

MENGESAHKAN
Universitas Muhammadiyah Mataram
Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan,



(Apt. Nurul Qiyam, M. Farm., Klin)
NIDN. 0827108402

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Dengan ini menyatakan :

1. Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

‘Studi Literatur : Hubungan Senam Hamil dengan Lama Proses Persalinan pada Ibu Bersalin Normal’ ini merupakan hasil karya tulis asli yang saya ajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan pada Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

2. Semua sumber dalam penulisan yang saya gunakan pada Karya Tulis Ilmiah ini telah saya cantumkan sesuai ketentuan yang berlaku di Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa karya saya tersebut bukti hasil karya tulis atau jiplakan dari orang lain maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

Mataram, 9 Desember 2021

Pembuat Pernyataan,



(Dini Aulia Septa Wardhani)
518010013



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM

UPT. PERPUSTAKAAN

Jl. K.H.A. Dahlan No. 1 Mataram Nusa Tenggara Barat

Kotak Pos 108 Telp. 0370 - 633723 Fax. 0370-641906

Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : upt.perpusmat@gmail.com

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dini Aulia Septa Wardhani

NIM : 518010013

Tempat/Tgl Lahir : Lape, 29 September 1999

Program Studi : D3 Kebidanan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

No. Hp/Email : 085 337 3980 81 / dini.aulia2909@gmail.com

Judul Penelitian : -

Hubungan Senam Hamil dengan Lama Prose Perutihan pada Ibu Bersalin Normal

Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. 32%

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari karya ilmiah dari hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya *bersedia menerima sanksi* sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Mataram.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Dibuat di : Mataram

Pada tanggal : 19 Agustus 2021

Penulis



Dini Aulia Septa Wardhani
NIM. 518010013

Mengetahui,

Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



Iskandar, S.Sos. M.A.
NIDN: 0802048904



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM

UPT. PERPUSTAKAAN

Jl. J. H.A. Dahlan No. 1 Mataram, Nusa Tenggara Barat
Kend. No. 128 /kg. 0279 - 02723144, 027944.862
Website : <http://www.ummat.ac.id> Email : info@ummat.ac.id

BUKIT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Sebagai berikut: Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang beranda berikut di bawah ini:

Nama: Dr. Aida Syta, M.Pd
Jenis: Ilmu
Tanggal Lahir: Lep. 14. September 1997
Program Studi: Ps. Bimbingan
Fakultas: Ps. Bimbingan
No. Induk: 02117115601 / Aida.syta@gmail.com
Jenis Penelitian: ☒ Kritis ☐ BKT ☐

Menyatakan bahwa hasil pengabdian dan penelitian, merupakan salah satu kontribusi kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram baik langsung, melalui media formal, maupun secara tidak langsung melalui publikasi dan diseminasi, serta sebagai salah satu bentuk pengabdian masyarakat. Dengan demikian, saya bersedia untuk menyerahkan hak cipta dan hak publikasi atas karya ilmiah ini kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram sebagai pihak yang berwenang untuk mengelola dan mempublikasi karya ilmiah tersebut.

Sebagai tanda bukti dari pernyataan ini, saya telah menandatangani nama saya sebagai penandatangan dan sebagai saksi.

Sebagai tanda bukti dari pernyataan ini, saya telah menandatangani nama saya sebagai penandatangan dan sebagai saksi.

Ditandatangani oleh saya dan saksi dengan bebas dan sukarela tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Ditandatangani: Mataram
Tanggal: 2 Agustus 2024

Peneliti



Dr. Aida Syta, M.Pd
NPM 02117115601

Mengabikan,
Kepala UPT Perpustakaan UMMAT

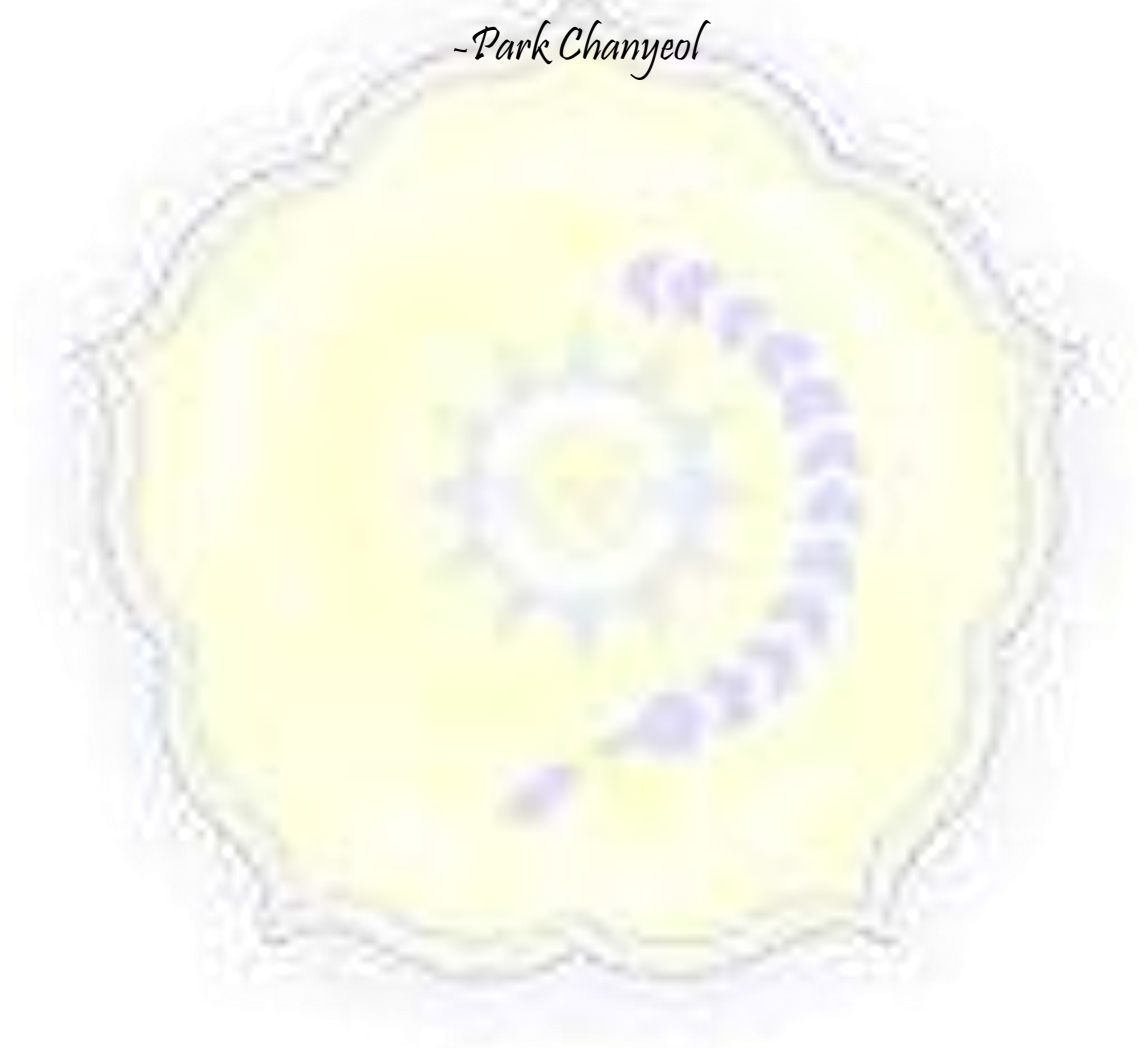


Dr. Aida Syta, M.Pd
NPM 02117115601

MOTTO

"Untuk menggapai apa yang kamu inginkan, kamu harus terus mengejar dan berjuang untuk mewujudkannya. Kemudian pada saat yang sama jaga dirimu dan kesehatanmu"

- Park Chanyeol



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Studi Literatur : Hubungan Senam Hamil dengan Lama Proses Persalinan pada Ibu Bersalin Normal”

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan segenap pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Apt. Nurul Qiyaam, M. Farm., Klin. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
2. Aulia Amini, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram dan pembimbing pendamping I yang penuh kesabaran serta memberikan dorongan, bimbingan, pengarahan serta saran-saran yang bermanfaat bagi penulis dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
3. Siti Mardiyah WD., S.Kep., M.Kes., selaku pembimbing pendamping II yang telah membimbing saya dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah serta memberikan masukan-masukan yang bermanfaat.
4. Indriyani Makmun, M.Keb., selaku penguji yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran yang bermanfaat bagi penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa mendoakan, memberikan motivasi serta dukungan baik berupa moral dan material.
6. Sahabat dan teman-teman seperjuangan yang telah mendukung dan menemani proses penulisan karya tulis ilmiah ini sehingga dapat terselesaikan.
7. Seluruh anggota grup EXO terutama Park Chanyeol yang telah memberikan motivasi dan dukungan melalui karya-karyanya yang secara tidak langsung memberikan semangat kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun guna kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca khususnya. Semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT.

Mataram, April 2021

Penulis



ABSTRAK

Dini Aulia Septa Wardhani *, Aulia Amini **, Siti Mardiyah WD**, Indriyani Makmun**

STUDI LITERATUR :HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN LAMA PROSES
PERSALINAN PADA IBU BERSALIN NORMAL

Proses persalinan dapat mengakibatkan kematian pada ibu. Salah satu penyebab terjadinya kematian pada ibu adalah persalinan lama. Hal ini dapat diatasi dengan cara *Antenatal Care* secara teratur dan senam hamil. Senam hamil merupakan program latihan untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu. Tujuan senam hamil yaitu menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan penting dalam proses persalinan. Gerakan pada senam hamil sebagai latihan mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil demi mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan pada ibu bersalin normal.

Metode penelitian menggunakan *study literature*. Peneliti mencari jurnal yang membahas tentang hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan. Populasi pada penelitian ini adalah 16 jurnal, sampel yang diambil sebanyak 5 jurnal.

Hasil yang didapatkan dari beberapa jurnal menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara ibu yang melakukan senam hamil terhadap lama proses persalinan dibanding ibu yang tidak melakukan senam hamil.

Kesimpulan :ibu yang melakukan senam hamil akan mengalami proses persalinan yang lebih cepat dan singkat dibanding ibu yang tidak melakukan senam hamil. Saran : diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan materi pembelajaran agar mahasiswa dapat lebih memahami lagi tentang manfaat senam hamil sehingga dapat diajarkan kepada ibu-ibu hamil.

Kata kunci :**senam hamil, lama persalinan**
Referensi : (2012-2018)

*Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram

**Dosen DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Mataram

ABSTRACT

Dini Aulia Septa Wardhani *, Aulia Amini **, Siti Mardiyah WD **, Indriyani Makmun **
**LITERATURE STUDY: THE RELATION OF PREGNANT EXERCISE WITH THE LONG OF THE
LABOR PROCESS IN NORMAL MATERING MOTHERS**

The mother's death might occur during the birthing process. Prolonged labor is one of the leading causes of maternal death. Regular prenatal care and pregnancy exercises can help with this. Pregnancy exercise is an exercise regimen designed to improve the physical condition of the mother throughout her pregnancy. The goal of pregnant exercise is to keep the muscles and joints in good shape so that they can play an important role in the labor process. Pregnancy exercise that involves movement is designed to help pregnant women maintain or enhance their physical balance so that they can deliver their babies quickly, easily, and safely. This study aimed to determine the relationship between pregnancy exercise and the length of the labor process in normal delivery mothers.

The research method uses a literature study. Researchers are looking for journals that discuss the relationship between pregnancy exercise and the length of the labor process. The population in this study was 16 journals. The samples taken were five journals.

The findings from various publications suggest that moms who exercise during pregnancy have a substantial impact on the length of the labor process as compared to mothers who do not exercise during pregnancy. Finally, mothers who exercise during pregnancy had a speedier and shorter delivery time than those who do not exercise during pregnancy. Suggestion: It is hoped that the findings of this study will be used as teaching materials so that students will gain a better understanding of the benefits of pregnancy exercise and will be able to teach it to pregnant women.

Keywords: pregnancy exercise, length of labor

Reference : (2012-2018)

*Students of the DIII Midwifery Study Program, Muhammadiyah University of Mataram

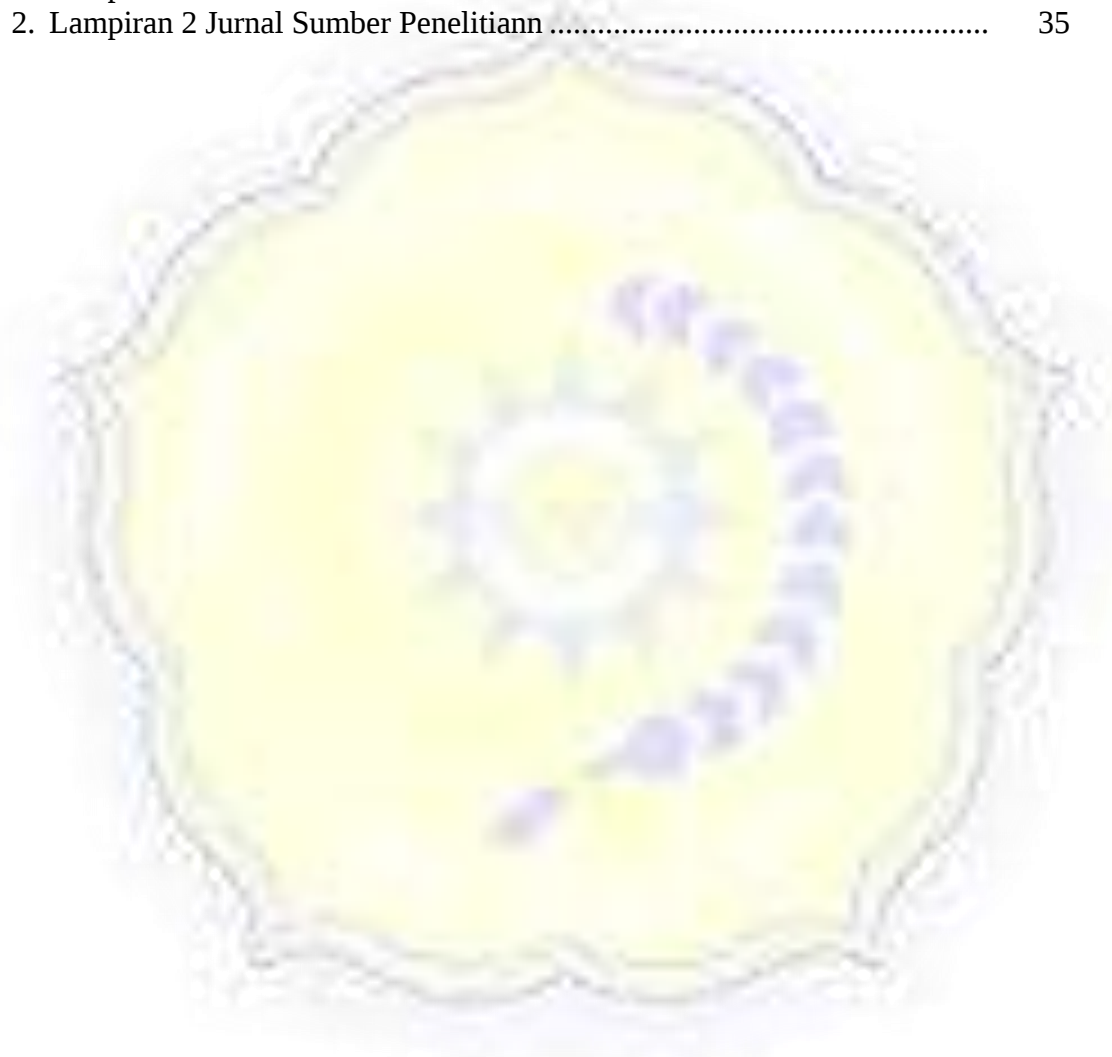
**DIII Midwifery Lecturer, Muhammadiyah University of Mataram



DAFTAR ISI

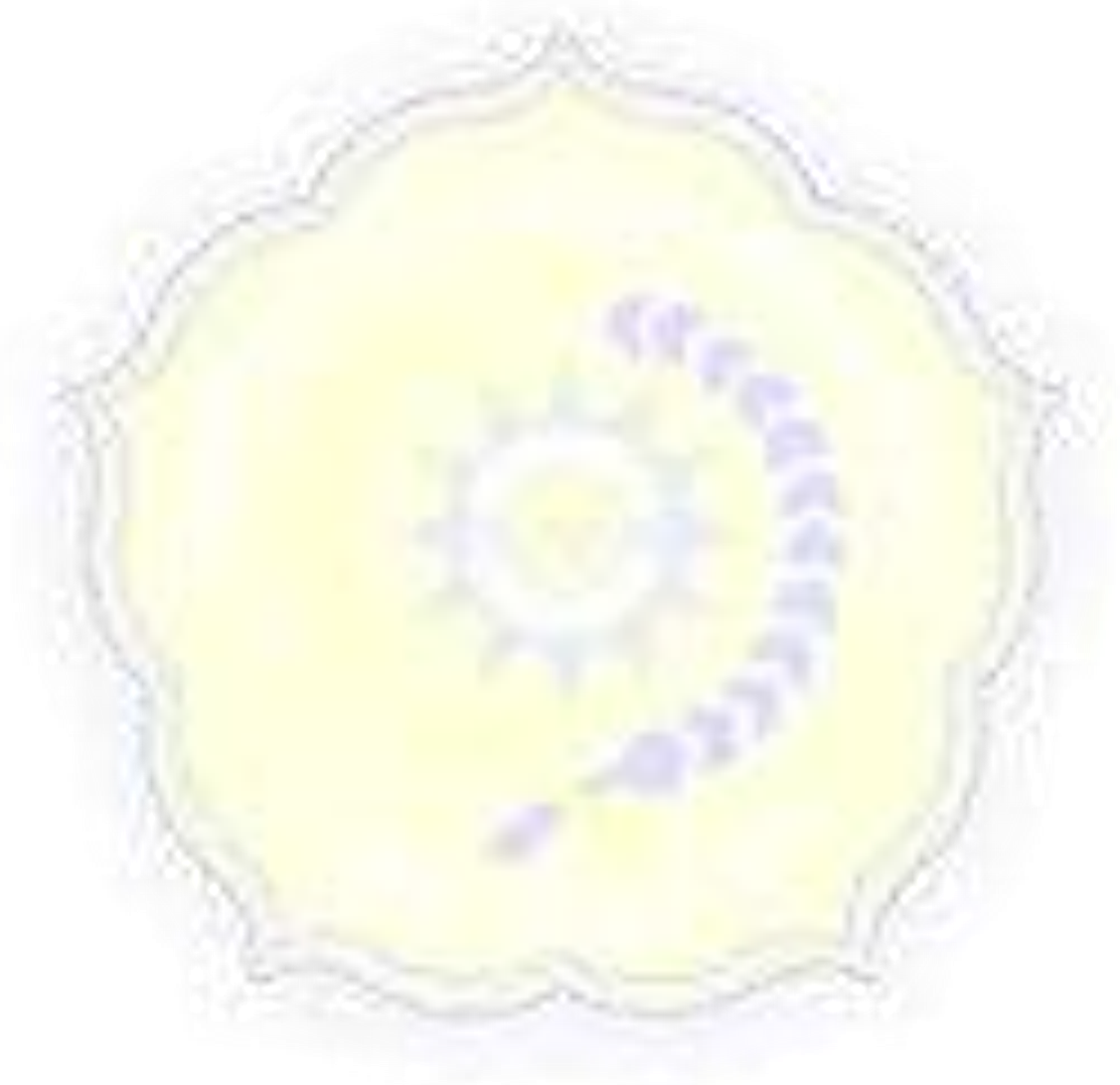
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Senam Hamil	14
B. Persalinan	18
C. Studi Literatur	20
D. Kerangka Teori	20
E. Kerangka Konsep	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	21
B. Waktu Penelitian	21
C. Definisi Operasional	22
D. Populasi dan Sampel	22
E. Alat dan Metode Pengumpulan Data	24
F. Metode Pengolahan dan Analisa Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	

A. Hasil	26
B. Pembahasan.....	27
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	30
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
1. Lampiran 1 Lembar Konsul KTI.....	33
2. Lampiran 2 Jurnal Sumber Penelitiann	35



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.Waktu dan Tempat Penelitian Masing-Masing Jurnal	21
Tabel 1.2.Populasi dan Sampel Jurnal yang direview.....	23
Tabel 1.3. Hasil Temuan Jurnal Penelitian	24



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Gerakan pertama senam hamil	10
Gambar 1.2. Gerakan kedua senam hamil	10
Gambar 1.3. Gerakan ketiga senam hamil	11
Gambar 1.4. Gerakan keempat senam hamil	11
Gambar 1.5. Gerakan kelima senam hamil	12
Gambar 2.1. Gerakan ketujuh senam hamil	12
Gambar 2.2. Gerakan kesembilan senam hamil.....	13
Gambar 2.3. Gerakan kesepuluh senam hamil.....	13
Gambar 2.4. Kerangka teori.....	20
Gambar 2.5. Kerangka konsep.....	20

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingkat keberhasilan suatu pelayanan kesehatan khususnya kebidanan ditandai dengan angka kematian maternal serta perinatal. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2014, terdapat 536.000 wanita meninggal saat proses persalinan. Persalinan ialah proses pengeluaran hasil konsepsi meliputi bakal anak serta plasenta yang sudah lumayan bulan ataupun bisa hidup di luar janin lewat jalur lahir ataupun lewat jalur lain, dengan dorongan ataupun kekuatan ibu sendiri (Manuaba, 2012).

Lama persalinan fisiologis berbeda pada masing-masing kejadian. Lama persalinan antara multigravida serta primigravida pula berbeda, perihal ini dipengaruhi oleh uterus ataupun elastisitas otot perut. Persalinan bisa berlangsung normal apabila 3P berjalan dengan baik yaitu *power* ataupun kekuatan his, *passanger* meliputi bakal anak serta plasenta yang besarnya dalam batasan wajar, serta *passage* ataupun jalur lahir. Tetapi bila 3P tersebut hadapi kelainan seperti kontraksi uterus tidak cocok dengan fasenya (*insersia*), tidak terdapat sinkronisasi antara kontraksi bagian-bagiannya (*inkoordinate*), his tidak tertib, serta his yang adekuat serta sangat kerap sehingga rahim tidak dapat beristirahat (tetanik), hingga menyebabkan gawat janin, rahim bunda rusak, dan bisa menyebabkan partus lama (Supriatmaja *et al*, 2015).

Salah satu penyebab tingginya angka kematian ibu dan bayi di negara berkembang salah satunya yaitu Indonesia ialah partus lama. Data yang diperoleh dari Depkes RI (2015) ibu partus lama di Indonesia diperoleh 9% ialah 12.176 dari 281.050 persalinan. Soekiman (Yogyakarta) telah melakukan riset pada 2018 dengan hasil yaitu partus lama dari 3005 kejadian didapatkan kematian pada ibu yaitu 4 kematian, sedangkan balita sebanyak 16,4% (50 balita). Peristiwa partus

lama bulan Januari-Desember 2016 di Rumah Sakit Sakina Idaman sebesar 958 kasus.

Upaya yang dapat dilakukan supaya proses persalinan dapat berjalan lancar yaitu dengan melaksanakan senam hamil (Achmad, 2015). Latihan senam hamil ialah sesuatu yang masih baru di golongan masyarakat Indonesia. Bisa jadi untuk warga di kota-kota besar, semacam Jakarta, Surabaya, Bandung, serta sebagainya, senam hamil tidaklah sesuatu yang aneh, namun tidak berarti seluruhnya paham serta menyadari kalau latihan senam hamil ini bermanfaat untuk perempuan hamil (Primadi, 2018).

Wanita hamil sangat penting mempertahankan ataupun menjaga keadaan fisiknya apabila ia ingin kehamilan yang terbaik serta mengalami tekanan pikiran yang dirasakan tubuhnya akibat pertumbuhan janin. Perempuan yang menjalani program latihan teruji mengalami persalinan dan masa nifas yang jauh lebih singkat. Perempuan yang berolahraga secara tertib dilaporkan mengalami ketidaknyamanan sepanjang kehamilan lebih rendah, serta pengobatan yang lebih kilat daripada yang tidak berolahraga. Untuk yang aktif olahraga memerlukan lebih sedikit intervensi mengalami kelahiran sesar dan dapat memperpendek persalinan (fase aktif dari sesi 1 serta 2) daripada yang tidak olahraga

Varney (2015) serta Hanton (2012) melaporkan bahwa senam hamil bisa menghasilkan suatu produk kehamilan yang lebih baik, dibanding ibu yang tidak melaksanakan senam hamil. Manfaat senam hamil antara lain mengurangi kejadian BBLR, terdapatnya kelainan mekonium, tali pusat serta denyut jantung, penyusutan pemakaian tenaga, mengurangi persalinan premature, berkurangnya rasa sakit, dan serta psikomotor anak serta memperbaiki skor apgar. Senam hamil juga bisa meminimalisir efek tekanan pikiran serta nyeri saat melahirkan. Melatih pernafasan merupakan tujuan utama dari senam hamil. Sehingga pada saat

mendekati kelahiran, bunda dapat rileks serta memahami kondisi (Agustiyadi, 2015).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada beberapa jurnal yang menjelaskan bahwa sangat penting dilakukan senam hamil dalam menolong proses persalinan sehingga peneliti telah melaksanakan penelitian dengan judul “Studi Literatur : Hubungan Senam Hamil dengan Lama Proses Persalinan pada Ibu Bersalin Normal”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian yaitu “Bagaimana Hubungan antara Senam Hamil dengan Lama Proses Persalinan pada Ibu Bersalin Normal?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Melakukan studi literatur guna mengetahui hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan pada ibu bersalin normal.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan.
- b. Mendeskripsikan hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan.

D. Manfaat

1. Bagi ilmu pengetahuan

Memberikan beberapa informasi baru terkait bidang kesehatan khususnya hubungan antara senam hamil dengan lama proses persalinan normal.

2. Bagi pengguna

a. Bagi institusi

Bahan rujukan bacaan terutama untuk penelitian selanjutnya tentang hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan normal.

b. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tentang pentingnya senam hamil

c. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dalam hal pengetahuan tentang hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan serta memperluas pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian.

E. Keaslian Penelitian

NO	Penulis	Judul	Perbedaan	Persamaan
1	Maria Septiana	Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida	Jenis penelitian Maria yaitu analitik menggunakan pendekatan korelasional menggunakan <i>retrospective</i> , sedangkan penulis yaitu jenis penelitian studi literatur yang merangkum beberapa literatur yang relevan dengan tema	Sama-sama menggunakan variabel bebas yaitu senam hamil, dan variabel terikat yaitu lama proses persalinan

2	Nurotun Eniyah, Machmudah, Pawestri	Senam hamil mempercepat proses persalinan kala III	Jenis penelitian dkk, yaitu observasional menggunakan pendekatan <i>retrospective</i> , penulis yaitu jenis penelitian studi literatur yang merangkum beberapa literatur yang relevan dengan tema	Nurotun Eniyah, Machmudah, Pawestri	Sama-sama menggunakan variabel bebas yaitu senam hamil, dan variabel terikat yaitu lama proses persalinan.
3	Dwi Oka Diarini, Yuliaji Siswanto, Heni Hirawati, Pranoto	Hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang	Jenis penelitian dkk, yaitu deskriptif korelatif yang digunakan <i>cross sectional</i> , sedangkan penulis yaitu jenis penelitian studi literatur yang merangkum beberapa literatur yang relevan dengan tema.	Dwi Oka Diarini, Yuliaji Siswanto, Heni Hirawati, Pranoto	Sama-sama menggunakan variabel bebas senam hamil, dan variabel terikat yaitu lama proses persalinan.
4	Aminah Maya	Pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan pada ibu bersalin di BPM Husniyati Palembang	Jenis penelitian yaitu <i>quasy experimental</i> (eksperiment semu) rancangan <i>static group comparison</i> , sedangkan penulis yaitu jenis penelitian studi literatur yang merangkum beberapa literatur yang relevan dengan tema.	Aminah Maya	Sama-sama menggunakan variabel bebas senam hamil, dan variabel terikat yaitu lama proses persalinan.
5	Erma Puspitasari, Rini Gustina Sari	Perbandingan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil terhadap	Jenis penelitian Puspitasari dkk, yaitu <i>quasy experimental design</i> dengan metode penelitian kuantitatif, sedangkan penulis	Erma Puspitasari, Rini Gustina Sari	Sama-sama menggunakan variabel bebas yaitu senam hamil,

proses persalinan	yaitu jenis penelitian studi dan variabel literatur yang merangkum terikat yaitu beberapa literatur yang senam hamil. relevan dengan tema.
-------------------	--



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Senam Hamil

Senam hamil merupakan olahraga yang dikhususkan untuk ibu hamil dengan tujuan menjaga keseimbangan sistem tubuh serta mempersiapkan otot-otot yang dibutuhkan selama kehamilan walaupun kegiatan lain tetap dilakukan seperti renang serta aktivitas lainnya yang tidak memunculkan ketegangan dapat terus dilakukan secara nyaman (Fauziah & Sutejo, 2012).

Senam hamil dibutuhkan guna memantapkan serta mengencangkan otot perut, dasar panggul dan tungkai untuk membantu proses persalinan, serta menolong bunda memperoleh teknik istirahat yang cukup, dan pola pernafasan yang baik (Purwaningsih, 2013).

1. Alasan Melakukan Senam Hamil

Menurut (Maryunani, A. 2012) tujuan ibu hamil melakukan senam hamil yaitu:

- a. Senam hamil ialah salah satu metode agar bumil merasa nyaman serta mempermudah proses persalinan.
- b. Senam hamil menyebabkan kenaikan kandungan norepinefrin di otak, sehingga mengurangi rasa tegang serta meningkatkan energi.

2. Tujuan Senam Hamil

Fauziah dan Sutejo (2012) mengungkapkan bahwa tujuan senam hamil yaitu :

- a. Mencapai persalinan normal, natural, serta aman bagi ibu dan bayi.
- b. Memperkuat otot panggul serta saat mengejan.
- c. Mempersiapkan fisik serta tenaga ibu hamil.
- d. Mencapai rileksasi maksimal sepanjang kehamilan hingga persalinan.

Tujuan senam hamil menurut (Maryunani, 2012) yaitu :

- a. Memperkuat otot guna menopang beban tambahan
- b. Menyesuaikan supaya mampu menopang beban tubuh saat hamil
- c. Memperbaiki respirasi dan sirkulasi.
- d. Membangun daya tubuh
- e. Melatih bernapas yang baik.
- f. Mengurangi ketegangan dan membantu lebih relaks
- g. Memperoleh mental yang baik

3. Pedoman Keselamatan untuk Senam Hamil

Hal-hal yang harus diperhatikan selama pelaksanaan senam hamil menurut (Maryunani, 2012) yaitu:

- a. Minum yang cukup yaitu 1-2 liter air/hari.
- b. Boleh melanjutkan seluruh gerakan senam hamil
- c. Senam aerobik selama 30-45 menit untuk ibu yang lebih bugar dan 20-30 menit untuk ibu yang kurang bugar.
- d. Senam teratur minimal 3 kali seminggu
- e. Hindari senam jika terjadi pendarahan, pertumbuhan janin intrauterine lambat/terhambat serta demam, serviks yang tidak kokoh (kompeten), ancaman persalinan kurang bulan.
- f. Hindari gerakan senam yang terlentang, menyentak atau melompat serta *sit-up* (duduk) penuh.
- g. Jangan lakukan peregangan pada otot secara berlebihan
- h. Wajib melakukan *warming-up* (pemanasan) dan *cooling down* wajib, yaitu sebelum memulai senam hendaknya melakukan gerakan pemanasan terlebih dahulu sehingga terjadi peningkatan peredaran darah serta pengangkutan oksigen ke otot dan tubuh. Bisa pula mengurangi terjadinya kejang/luka karena sudah dipersiapkan sebelumnya dilatih sebelumnya. Setelah senam, melakukan gerakan pendinginan.

- i. Berdiri sebaiknya dilakukan perlahan agar terhindar dari hipotensi orthostatik.

4. Indikasi Senam Hamil

Menurut (Fauziah & Sutejo, 2012) ibu hamil yang bugar dan sehat dengan umur kehamilan 4-6 bulan.

5. Kontraindikasi Senam Hamil

Kriteria ibu hamil yang tidak dianjurkan melakukan senam hamil menurut (Maryunani, 2012) yaitu :

- a. Perdarahan trimester II dan III
- b. Preeklamsia
- c. KPD (Ketuban Pecah Dini)
- d. *Incompten servik*
- e. Kemungkinan lahir premature
- f. Diabetes
- g. Anemia
- h. *Thypoid*
- i. Penurunan atau kenaikan berat badan berlebihan
- j. Riwayat perdarahan

6. Alat dan Ruangan

Perlengkapan yang harus disiapkan menurut (Fauziah & Sutejo, 2012) ialah :

- a. *Tape recorder*, kaset, matras serta bantal, kursi.
- b. Syarat ruangan; tiap kelas terdiri dari 6-12 peserta dengan usia kehamilan yang relatif sama, cat dinding terang lengkap dengan cermin serta gambar-gambar mengenai kehamilan, persalinan, menyusui, pertumbuhan janin, serta ventilasi yang cukup, suasana yang tenang, terdapat kamar mandi, jarak antar matras 0,5 m dengan ukuran 80 x 200 m.

7. Pelaksanaan Senam Hamil

Pelaksanaan senam hamil menurut (Fauziah & Sutejo, 2012) ialah :

- a. Duduk bersila dengan nyaman, gerakan ini bertujuan menjaga posisi janin agar nyaman di dalam rahim.



Gambar 1.1.gerakan pertama senam hamil

- b. Posisi merangkak sambil meluruskan punggung kemudian kencangkan otot perut sambil mengangkat punggung, tahan beberapa saat kemudian kembali posisi semula, ulangi gerakan 10x. Upayakan supaya bagian bawah punggung tidak terlalu melengkung.



Gambar 1.2.gerakan kedua senam hamil

- c. Duduk bersandarkan beberapa bantal, kaki diluruskan serta menarik ujung kaki secara bergantian. Ulangi 10x.



Gambar 1.3.gerakan ketiga senam hamil

- d. Duduk dengan bersanda pada beberapa bantal untuk mengencangkan otot panggul, sambil menekuk lutut, telapak kaki rata dengan lantai, membuka kedua kaki kemudian dirapatkan kembali. Lakukan 10x.



Gambar 1.4.gerakan keempat senam hamil

- e. Berdiri sambil meregangkan kaki serta tangan memegang sandaran kursi, perlahan turunkan pinggul dan tekuk kedua lutut kemudian berdiri lagi. Gerakan ini bertujuan menguatkan otot dasar panggul. Ulang hingga 10x.



Gambar 1.5.gerakan kelima senam hamil

- f. Goyang serta putar panggul; duduk menghadap sandaran kursi, kaki dibuka, tangan disandaran kursi. Gerakan ini bertujuan mengurangi tekanan di tulang rusuk. Ulangi 10x.



Gambar 2.1.gerakan ketujuh senam hamil

- g. Posisi berlutut, letakkan tangan pada dudukan kursi, putar pinggul lalu ulangi 10x. Tujuannya membantu meredakan nyeri perut dan mengurangi tekanan pada perut.
- h. Memperkuat otot perut; posisi merangkak, punggung diluruskan dan tahan sampai 5 hitungan kemudian lepaskan. Ulangi hingga 10x.



Gambar 2.2.gerakan kesembilan senam hamil

- i. Memperkuat otot kaki; jaga keseimbangan tubuh sambil berdiri dengan pegangan kukuh setinggi panggul, kemudian angkat tumit atau posisi berjingkat lalu turunkan. Ulangi 10x.



Gambar 2.3.gerakan kesepuluh senam hamil

- 8. Tanda dan Gejala Senam Hamil harus dihentikan (Maryunani, 2012)
 - a. Sakit perut/dada
 - b. Perdarahan pervaginam
 - c. Bengkak tiba-tiba pada tangan, kaki dan muka
 - d. Aktivitas janin menurun
 - e. Sakit kepala berat dan menetap
 - f. Rasa linu di sekitar pinggang dan pangkal paha
 - g. Sakit kepala ringan
 - h. Mual-muntah atau muntah

- i. Terasa sakit dan merah pada bagian kaki
- j. Rasa perih dan panas saat BAK
- k. Kontraksi otot rahim
- l. Iritasi pada jalan lahir
- m. Suhu mulut lebih dari 38°C
- n. Sesak napas
- o. Jantung berdebar

B. Persalinan

1. Pengertian

Proses pengeluaran janin diikuti plasenta serta membran dari dalam rahim melalui jalan lahir disebut dengan persalinan. Ada bermacam perubahan yang terjadi pada sistem reproduksi saat menjelang persalinan (Lowdermilk, Bobak, 2014).

Proses membuka serta menipisnya serviks dan janin turun menuju jalan lahir saat kehamilan cukup bulan yaitu usia 37-42 minggu disebut persalinan menurut (Icemi Sukarni K, 2013).

2. Lama Persalinan

Rata-rata lamanya kala I untuk nullipara 8-12 jam dan untuk multipara 6-8 jam. Pada kala I fase aktif primigravida dilatasi servik 1,2 cm/jam dan pada multigravida yaitu 1,5 cm/jam. Kemajuan dilatasi servik 1 cm/jam pada fase aktif persalinan kerap digunakan sebagai batas untuk memastikan persalinan tersebut normal atau tidak normal. Friedman (2012) mengatakan kemajuan dilatasi servik yang lambat yaitu apabila kurang dari 1,2 cm/jam pada primigravida ataupun penurunan kepala kurang dari 1 cm, sedangkan pada multigravida kurang dari 1,5 cm/jam dengan penurunan kurang dari 2 cm/jam.

Persalinan dapat menimbulkan komplikasi pada ibu serta janin jika berlangsung terlalu lama, serta dapat menyebabkan kematian ibu dan anak

(Mochtar, 2013). Disebut partus lama jika persalinan berlangsung lebih dari 24 jam pada primi serta lebih dari 18 jam pada multi. Sedangkan menurut Harjono (Mochtar, 2013), partus kasep atau partus lama ialah partus yang berlangsung sangat lama sehingga menimbulkan gejala seperti : kelelahan ibu, infeksi, asfiksia, dehidrasi, serta kematian janin dalam kandungan.

3. Faktor penyebab partus lama :

- a. His tidak normal
- b. Letak janin tidak normal.
- c. Primitua
- d. Panggul sempit.
- e. Cara mengejan yang salah.
- f. Ketuban pecah dini
- g. Janin besar atau kelainan kongenital.
- h. His persalinan yang tidak efisien
- i. Perut pendulum, grandemulti.
- j. *Disproporsi fetopelvik*.
- k. Berlebihnya anestesi serta analgesik pada fase laten

4. Kesiapan Persalinan

Menurut (Lowdermilk, Bobak, 2014) ada beberapa hal kesiapan dalam persalinan yaitu : psikologis fisik, finansial, materi dan budaya

a. Kesiapan Fisik

Makan yang bergizi serta minum yang cukup, dan selalu melakukan aktivitas ringan misalnya jalan pagi, atau melakukan kegiatan rumah serta cukup istirahat. Diharapkan menjelang persalinan, aktivitas, ibu dapat menjaga energi dan asupan yang baik agar tidak mengalami anemia serta lemas akibat kehabisan tenaga.

Vitamin B (B1, B2, B6, B12), vitamin C sangat penting guna membentuk jaringan ikat, faktor koenzim seperti metabolisme energi dan

pertumbuhan, pengaturan sel, reproduksi dan laktasi, serta oksidasi (Joyce Y. Johnson, 2014).

Kesiapan fisik lainnya yaitu dengan berolahraga misalnya senam hamil, sebab fisik yang bugar sangat diperlukan ibu hamil menghadapi persalinan. Tujuan utama senam hamil yaitu membantu kelancaran proses persalinan, serta membantu menghindari kelainan letak pada janin (Fedrico Patria, 2015).

b. Kesiapan Psikologis

Ibu primigravida pada umumnya belum mempunyai ilustrasi tentang proses persalinan yang akan ia alami. Yang wajib dipersiapkan menjelang persalinan ialah hindari ketakutan, kepanikan serta bersikap tenang, yakin bahwa ibu bisa melewati proses persalinan dengan baik dan siap serta mendapat dukungan, kasih sayang, semangat dan perhatian dari orang terdekat ibu terutama orang tua dan suami serta sahabat.

c. Kesiapan finansial

Kesiapan finansial atau yang berhubungan dengan keuangan merupakan suatu kebutuhan yang mutlak bagi ibu yang akan melahirkan yang memerlukan cukup dana, guna mencukupi segala keperluan selama hamil hingga biaya bersalin, menyiapkan perlengkapan bayi serta perlengkapan lainnya. Biaya bisa disiapkan sesuai dengan tarif di tempat akan bersalin dengan mempertimbangkan jarak dengan rumah, mutu pelayanannya, sarana yang tersedia, serta ketersediaan tenaga penolong. Atau bisa pula menentukan tempat bersalin sesuai kemampuan, misalnya rumah sendiri.

d. Kesiapan budaya

Ibu hendaknya mengetahui tradisi, kebiasaan, adat istiadat, serta tingkat kehidupan yang kurang layak bagi kehamilan, Persiapan yang berkaitan dengan kebiasaan buruk untuk dihindari selama kehamilan. Misalnya terdapat tradisi untuk membawa plasenta ke rumah.

e. Kesiapan Materi

1) Kesiapan untuk ibu

- a) Peralatan mandi (sabun, pasta gigi, handuk besar dan kecil, sikat gigi, pembalut serta sisir).
- b) Beberapa set piyama atau atasan yang berkancing
- c) Pakaian biasa yang mudah untuk menyusui
- d) Celana dalam secukupnya
- e) Bra menyusui
- f) Baju bersih untuk pulang

2) Kesiapan untuk bayi

- a) Handuk, sampo, sabun bayi, *lotion*, bedak bayi dan minyak telon.
- b) Pakaian bayi, popok, kaos kaki, topi, sarung tangan, selimut, gurita bayi, gendongan serta bedongan bayi. (Fedrico Patria, 2015)

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Persalinan

Faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan persalinan menurut (Joyce Y. Johnson, 2014) yaitu :

a. Usia

Indikator kedewasaan dalam tiap pengambilan keputusan ialah usia. Usia yang ideal saat perkawinan dan menjelang kehamilan sangat penting dalam menghadapi masalah, seperti menghadapi masalah kehamilan serta perubahan yang terjadi saat hamil. Jika usia kurang cukup atau kurang dari 16 tahun maka kematangan perilaku dan pikiran belum terlatih dalam kesiapan menyesuaikan diri selama hamil.

b. Pendidikan

Semakin tingginya tingkat pendidikan seseorang maka dengan mudah ia menguasai informasi yang diperoleh tentang persiapan menghadapi persalinan, dibandingkan dengan yang berpendidikan rendah.

c. Ekonomi

Pendapatan merupakan faktor yang sangat menentukan kualitas maupun kuantitas persiapan selama kehamilan, dimana ibu harus menyiapkan biaya persalinan, menjaga asupan nutrisi selama hamil, serta menyiapkan beberapa barang yang diperlukan menjelang persalinan.

d. Dukungan suami, keluarga, teman

Dukungan dari orang terdekat sangat penting bagi ibu baik moral ataupun material karena sangat berpengaruh terhadap kesiapan ibu menjelang bersalin.

e. Dukungan tenaga kesehatan

Selama hamil dan menjelang persalinan, ibu akan mendapat dukungan serta informasi dari tenaga kesehatan yang berhubungan dengan perawatan bayi, serta kebutuhan saat kehamilan dan menjelang persalinan seperti cara menyusui, merawat payudara serta memantau kondisi ibu.

f. Senam hamil

Senam hamil ialah salah satu aktivitas olahraga yang bisa dilakukan selama hamil. Manfaatnya salah satunya yaitu mempersiapkan mental serta fisik ibu hamil supaya tercapai persalinan yang normal, alami dan nyaman, serta menguatkan otot dasar panggul untuk persiapan mengejan serta tercapainya relaksasi yang maksimal selama kehamilan hingga persalinan.

C. Studi Literatur

1. Definisi

Studi literatur adalah penelitian dengan metode mencari rujukan atau tinjauan teori yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Rujukan tersebut dapat dicari di jurnal, buku, situs-situs online di internet serta artikel laporan penelitian. Hasil yang didapat dari metode ini yakni terkoleksinya rujukan yang relevan dengan rumusan masalah. Definisi studi literatur menurut beberapa ahli, yakni sebagai berikut :

- a. Menurut Zed (2015), penelitian studi literatur yaitu kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data, kemudian membaca dengan seksama dan mencatat hal penting, serta mengolah bahan penelitian.
- b. Menurut Warsiah dan Danial, studi literatur adalah penelitian dengan mengumpulkan sejumlah majalah atau buku yang berhubungan dengan masalah serta tujuan penelitian.
- c. Menurut Darmadi (2011), studi literatur adalah penelitian yang dilakukan setelah peneliti menentukan topik penelitian serta menentukan rumusan masalah, sebelum terjun ke lapangan yang bertujuan untuk mengumpulkan data.

2. Ciri Penelitian Studi Literatur

- a. Dilakukan dengan menelaah berbagai literatur, baik dari buku, artikel jurnal maupun dari rujukan lain yang se-tema yang bisa dijadikan acuan atau referensi dalam mengkaji suatu kasus.
- b. Kesimpulan dalam penelitian studi literatur sama dengan penelitian lainnya, yang membedakan yaitu sumber rujukan dan metode pengumpulan datanya diambil dari pustaka, membaca dengan seksama, mencatat, serta mengolah bahan penelitian.
- c. Variabel pada penelitian studi literature memiliki sifat tidak baku. Data-data yang sudah didapat dan dianalisa tersebut dimasukkan setiap bab sehingga menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan.

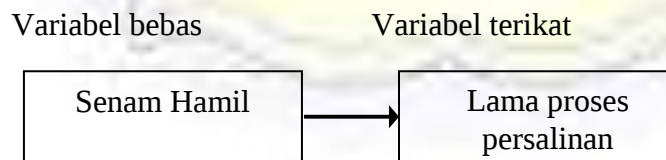
D. Kerangka Teori



Gambar 2.4. Kerangka Teori

Sumber : Bobak Lowdermilk, Joyce Y. dan Johnson (2014)

E. Kerangka Konsep



Gambar 2.5. Kerangka Konsep

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yaitu hasil akhir yang dibuat untuk peneliti berkaitan dengan cara suatu penelitian tersebut dapat diterapkan (Nursalam, 2016). Metode penelitian yang digunakan ialah *systematic literature review*, yaitu metode penelitian dengan cara membaca secara seksama bermacam sumber baik jurnal, buku, dan artikel lain yang berhubungan dengan topik penelitian, untuk menjawab permasalahan atau kasus yang ada (Neuman, 2011).

B. Waktu Penelitian

Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan *Google Scholar*. Penelitian ini dilaksanakan mulai Februari sampai dengan April 2021.

Tabel 1.1.waktu dan tempat penelitian masing-masing jurnal

NO	Judul Jurnal	Tempat	Waktu
1	Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida	Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Timur Kota Prabumulih	Mei 2017
2	Perbandingan melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil terhadap proses persalinan	Rumah Sakit Umum YK Madira	Juli-September 2020
3	Pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan pada ibu bersalin	Bpm Husniyati Palembang	Mei-Juli 2017
4	Hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan pada ibu bersalin	Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang	29 Juni - 4 Juli 2015
5	Senam hamil mempercepat proses persalinan kala II	RB Ngudi Waras Semarang	01 Januari – 18 Maret 2013

C. Definisi Operasional

Menurut Sugiono (2015) definisi operasional penelitian ialah suatu sifat atau nilai dari objek yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisa kemudian ditarik kesimpulan.

1. Senam hamil merupakan olahraga khusus ibu hamil untuk mempersiapkan otot-otot untuk proses bersalin.
2. Persalinan merupakan proses keluarnya hasil konsepsi (pembuahan) serta pengeluaran plasenta dan selaput ketuban melalui jalan lahir.

D. Populasi dan Sampel

Sampel ialah bagian dari populasi. Artinya jika tidak ada populasi maka tidak ada sampel.

1. Populasi

Populasi yaitu seluruh subjek penelitian (Arikunto, 2013). Pada penelitian ini populasinya yaitu jurnal tentang hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi, mempunyai ciri atau sifat tertentu yang akan dipilih dengan prosedur tertentu (Martono, 2011). Sampel pada penelitian ini ialah jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi:

- a. Efektivitas senam hamil
- b. Jurnal bahasa Indonesia
- c. Jurnal terbitan 2010-2020 (10 tahun terakhir)
- d. Jurnal penelitian yang *full text*

Kriteria eksklusi: proses persalinan pada ibu yang tidak melakukan senam hamil.

Tabel 1.2. *charting data literature review*

NO	Judul	Penulis	Asal	Tujuan	Hasil Akreditasi	Populasi dan Sampel	Teknik Sampling	Hasil
1	Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Prabumulih Timur Kota Prabumulih	Maria Serviana	Prabumulih Timur	Mengetahui hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan	S5	Populasi :ibu bersalin pada bulan Mei tahun 2017 Sampel :sebanyak 32 responden	teknik <i>accidental sampling</i>	$P (0,001) < \alpha (0,05)$ artinya ada pengaruh lama persalinan terhadap ibu yang melakukan senam hamil dibanding ibu yang tidak senam hamil
2	Perbandingan melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil terhadap proses persalinan	Erma Puspitasari, dkk	Palembang	Mengetahui hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan	S4	Populasi :seluruh ibu post partum di unit rawat inap bagian obstetri dan ginekologi. Sampel : sebanyak 20 responden	Teknik <i>purposive sampling</i>	$P (0,000) < \alpha (0,05)$ artinya ada pengaruh lama persalinan terhadap ibu yang melakukan senam hamil dibanding ibu yang tidak senam hamil
3	Pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan pada ibu bersalin di Bpm Husniyati Palembang	Aminah Maya	Palembang	Mengetahui hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan	S5	Populasi :ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dan bersalin di BPM Husniyati. Sampel : sebanyak 30 orang	Teknik <i>purposive sampling</i> .	$P (0,014) < \alpha (0,05)$ artinya ada pengaruh lama persalinan terhadap ibu yang melakukan senam hamil dibanding ibu yang tidak senam hamil
4	Hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan pada ibu	Nurotun Eniya, dkk	Semarang	Mengetahui hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan	S5	Populasi : ibu bersalin yang mengikuti senam hamil periode	teknik <i>purposive sampling</i>	$P (0,001) < \alpha (0,05)$ artinya ada pengaruh lama persalinan terhadap ibu

	bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang					Januari-Desember 2014. Sampel : sebanyak 132 orang		yang melakukan senam hamil dibanding ibu yang tidak senam hamil
5	Senam hamil mempercepat proses persalinan kala II	Dwi Okta Diarini, dkk	Semarang	Mengetahui hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan	S4	Populasi : 42 orang Sampel : sebanyak 42 orang	Teknik <i>total sampling</i>	$P(0,000) < \alpha(0,05)$ artinya ada pengaruh lama persalinan terhadap ibu yang melakukan senam hamil dibanding ibu yang tidak senam hamil

E. Alat dan Metode Pengumpulan Data

Alat dan bahan penelitian berupa literatur seperti artikel, jurnal serta laptop. Data yang dikumpulkan yaitu data sekunder. Artinya data tersebut diperoleh dari data yang telah ada. Jurnal penelitian yang diambil yaitu jurnal dengan kemuktahiran maksimal 10 tahun, terindeks, cocok dengan topik penelitian dan terpublikasi.

Peneliti melakukan pencarian menggunakan *Google Scholar* dengan kata kunci hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan. Jurnal yang ditemukan yaitu sebanyak 16 jurnal, kemudian diseleksi kembali berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, setelah itu membaca dengan seksama keseluruhan isi jurnal sehingga yang memenuhi kriteria tersebut sebanyak 5 jurnal.

F. Metode Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengumpulan Jurnal Penelitian

Pengumpulan jurnal menggunakan *database* elektronik yaitu *Google Scholar*. Proses pencarian jurnal dilakukan menggunakan kata kunci hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan normal.

2. Penyeleksian Jurnal Penelitian

Proses seleksi jurnal yaitu Jurnal dipilih berdasarkan :

- a. Tema jurnal mengenai hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan pada ibu bersalin normal.
- b. Tahun terbitan minimal tahun 2013.

Tabel 1.3. Hasil temuan jurnal penelitian

Database	Temuan	Literatur terpilih
<i>Google Scholar</i>	16	5
Jumlah	16	5

3. Reading Jurnal Penelitian

Dilakukan dengan membaca secara cermat dan seksama isi jurnal, yaitu mulai dari abstrak hingga kesimpulan.

4. Pengolahan Jurnal Penelitian

Dilakukan dengan merangkum isi jurnal, lalu hasilnya dituangkan dalam bab hasil dan pembahasan.

