

ABSTRAK

Senam hamil merupakan salah satu faktor terpenting dalam persalinan. Karena dengan melakukan senam hamil dilatih teknik-teknik meneran dan pernafasan yang efektif, terutama pada primigravida agar otot-otot dasar panggul menjadi lemas dan elastis sehingga persalinan menjadi lancar dan spontan. Apabila saat hamil tidak teratur melakukan senam hamil maka menjadi salah satu penyebab cara meneran ibu kurang baik dan tidak efektif dan keadaan ini dapat menyebabkan komplikasi pada ibu maupun janin yang dilahirkan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Hubungan Keteraturan Senam Hamil Dengan Cara Meneran Primigravida Pada Kala II di Puskesmas Jagir Surabaya.

Penelitian ini bersifat analitik deskriptif dengan menggunakan *Case control* pengambilan sampel dilakukan secara *nonprobability sampling* yaitu total sampling atau sampling jenuh. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin primigravida yang mengikuti senam hamil selama kehamilannya. Sampel diambil pada bulan juni 2008 dengan jumlah 10 responden. Variabel independen adalah keteraturan senam hamil sedangkan variabel dependen adalah cara meneran primigravida pada kala II. Pengumpulan data menggunakan data primer dengan kuesioner dan checklist untuk mengetahui jumlah ibu bersalin primigravida yang melakukan senam hamil dan cara meneran primigravida pada kala II. Penyajian data dalam bentuk tabel frekuensi distribusi dan tabulasi silang.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan keteraturan senam hamil dengan cara meneran primigravida pada kala II. Untuk itu disarankan pada ibu hamil primigravida untuk teratur melakukan senam hamil karena dengan teratur senam hamil cara meneran ibu primigravida pada kala II akan lebih baik dan efektif tanpa mengesampingkan faktor-faktor persalinan yang lain. Untuk itu bagi keluarga dan petugas kesehatan agar lebih meningkatkan motivasi kepada ibu hamil untuk teratur melakukan senam hamil.

Kata kunci : Keteraturan Senam Hamil, Cara Meneran Kala II.