

ABSTRAK

Senam hamil merupakan sebuah program berupa latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan saat persalinannya. Senam hamil ini dapat dilakukan setelah kehamilan mencapai 22 minggu (trimester II). Namun pada kenyataannya tidak semua ibu hamil yang kehamilannya mencapai 22 minggu mengikuti senam hamil, dan ada sebagian ibu hamil memilih memulai senam hamil pada trimester III dengan alasan trimester III lebih dekat dengan waktu persalinan sehingga lebih berpengaruh terhadap persalinannya nanti.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam hamil trimester III terhadap kelancaran proses persalinan di RSI Jemursari Surabaya.

Desain penelitian menggunakan penelitian analitik dan dengan pendekatan *case control*. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah semua ibu bersalin di Ruang Bersalin RSI Jemursari Surabaya. Besar populasinya 17 responden, pengambilan sampel dilakukan dengan cara total populasi sesuai kriteria. Adapun variabel independen dalam penelitian ini adalah senam hamil, dan variabel dependennya proses persalinan. Data yang diperoleh di proses dengan menggunakan *uji eksak* dari Fisher dengan taraf kesalahan (0,05), kemudian di analisa dengan menggunakan SPSS.

Hasil uji analisis dengan *uji eksak* dari Fisher pada *software* SPSS for windows dengan taraf kesalahan α (0,05). Hasil penelitian menunjukkan $p = (0,015) < \alpha$ (0,05), yang berarti H1 diterima atau ada pengaruh senam hamil pada trimester III terhadap kelancaran proses persalinan.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur pada trimester III proses persalinannya lancar untuk itu disarankan ibu hamil mengikuti senam hamil secara teratur untuk menghindari penyulit dalam persalinan.

Kata kunci : senam hamil, persalinan

YAYASAN RS ISLAM SURABAYA