

ABSTRAK

Senam hamil merupakan program dalam pelayanan kehamilan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Khususnya kala pembukaan pada primigravida yang memiliki otot-otot jalan lahir yang masih kaku. Dengan melakukan senam hamil secara teratur dapat memperoleh teknik pernafasan, kontraksi dan relaksasi dengan sempurna yang dapat memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara keteraturan senam hamil dengan waktu persalinan kala I fase aktif di RB Anugrah Surabaya.

Penelitian ini bersifat analitik dengan menggunakan pendekatan *case control*. Populasi diambil dari seluruh ibu bersalin primigravida yang mengikuti senam hamil di RB Anugrah pada bulan Mei sampai Juni 2007 yaitu 21 responden. Besar sampel yang diteliti sebanyak 20 responden. Sampling yang digunakan *Puposive Sampling*. Variabel Independennya adalah keteraturan senam hamil dan variabel dependennya adalah Waktu persalinan kala I fase aktif. Pengumpulan data diambil dengan metode observasi menggunakan data primer dengan menggunakan lembar partograf sebagai alat ukur. Hasilnya dianalisis dengan uji *Chi Square*.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa ibu yang teratur melakukan senam hamil terdapat 90% dengan waktu persalinan kala I fase aktif berjalan normal dan 10% tidak normal. Sedangkan ibu yang tidak teratur melakukan senam hamil terdapat 40% dengan waktu persalinan kala I fase aktif normal dan 60% tidak normal. Uji statistik *Chi Square* dengan dilanjutkan uji *Eksak* dari *Fisher* didapatkan nilai Probability $\rho=0,0285$ lebih kecil dari taraf signifikan $\alpha=0,05$ yang berarti ada hubungan antara keteraturan senam hamil dengan waktu persalinan kala I fase aktif.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ibu primigravida yang teratur melakukan senam hamil waktu proses persalinannya lebih singkat dari pada yang tidak melakukan senam hamil. Oleh karena itu, motivasi dan kesadaran ibu hamil untuk melakukan senam hamil secara teratur perlu ditingkatkan karena sangat bermanfaat untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi proses persalinan.

Kata kunci : senam hamil, waktu persalinan kala I fase aktif