

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH SENAM HAMIL (*PREGNANCY EXERCISES*) TERHADAP KEJADIAN KONSTIPASI PADA IBU HAMIL DI PBM MINTIASIH PONCOKUSUMO MALANG



**OLEH:
YURISSA ADELA PUTRI
16.2.092**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2018**

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH SENAM HAMIL (*PREGNANCY EXERCISES*) TERHADAP KEJADIAN KONSTIPASI PADA IBU HAMIL DI PBM MINTIASIH PONCOKUSUMO MALANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Program Studi D-III Kebidanan
Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH:
YURISSA ADELA PUTRI
16.2.092**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2018**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Yurissa Adela Putri
Tempat/ tanggal lahir : Malang, 01 Juli 1997
NIM : 16.2.092
Alamat : Desa Wonorejo RT 10 RW 18 Kecamatan Lawang
Kabupaten Malang

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh Senam Hamil (*Pregnancy Exercises*) Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Di PMB Mintiasih Poncokusumo Malang", ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah dibuat oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun. Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater

Malang, Februari 2019

Yang Menyatakan,





Yurissa Adela P
NIM 16.2.092

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

"Pengaruh Senam Hamil (*Pregnancy Exercises*) Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Di PMB Mintiasih Poncokusumo Malang"

Nama : Yurissa Adela Putri

NIM : 16.2.092

Telah disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal: Februari 2019

Oleh:

Pembimbing I



Anik Purwati, SST., MM.,M.Kes

Pembimbing II



Rifzul Maulina, SST.,M.kes

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir Asuhan Kebidanan Komprehensif ini telah diperiksa dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Laporan Tugas Akhir Asuhan Kebidanan Komprehensif Poltekkes RS dr Soepraoen Malang
Pada Tanggal Mei 2019

ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY "S" USIA 27 TAHUN
G2P1001AB00 UK 38-39 MINGGU DENGAN KEHAMILAN RESIKO
RENDAH SAMPAI DENGAN PENGGUNAAN ALAT KONTRASEPSI DI
PMB FARIKHATIN, Amd.Keb JUNREJO KOTA BATU

YURISSA ADELA PUTRI

NIM 16.2.092

TIM PENGUJI

1. Rosyidah Alfritri S.st.,M.Ph
Penguji I
2. Rani Safitri, SST., M.Keb
Penguji II
3. Anik Purwati, SST., MM.,M.Kes.
Penguji III

(.....)

(.....)

(.....)

Malang, Mei 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan

Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen



Rani Safitri, S.ST., M.Keb

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yurissa Adela Putri
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 01 Juli 1997
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Status perkawinan : Belum Kawin
Alamat : Desa Wonorejo RT 10 RW 18 Kecamatan Lawang
Kabupaten Malang
Pendidikan : 1. SDN Wonorejo 03 (2009/2010)
2. SMP Negeri 03 Lawang(2012/2013)
3. SMA Negeri 01 Singosari(2015/2016)

Nama Keluarga :

- Ayah

Nama : Anwar Bakhtiar Haris
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 05 Mei 1971
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : Swasta
Alamat : Desa Wonorejo RT 10 RW 18 Kecamatan Lawang
Kabupaten Malang

- Ibu

Nama : Sri Rahayu

Tempat Tanggal Lahir : Malang, 29 Maret 1974
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : IRT
Alamat : Desa Wonorejo RT 10 RW 18 Kecamatan Lawang
Kabupaten Malang

- Kakak

Nama : Yuan Rizaldi
Tempat Tanggal Lahir : Malang, 08 Juni 1995
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Jawa
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Desa Wonorejo RT 10 RW 18 Kecamatan Lawang
Kabupaten Malang

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya

Hormat saya

Yurissa Adela P
NIM 16.2.092

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Pengaruh Senam Hamil (*Pregnancy Exercises*) Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Di PMB Mintiasih Poncokusumo Malang” sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan program pendidikan D-III Kebidanan di Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Kebidanan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan karya tulis ilmiah yang lain maupun penelitian karya ilmiah bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Letkol CKM Arief Efendi, S.MPh., S.H., S.Kep.Ners., MM., M.Kes selaku direktur Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Rani Safitri, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi D-III Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, yang telah memberikan pengarahan, masukan dan motivasi kepada penulis.
3. dr. Zainal Alim, Sp.OG, selaku penguji I dalam sidang Karya Tulis Ilmiah.
4. Anik Purwati, S.ST., MM., M.Kes selaku pembimbing I dalam sidang Karya Tulis Ilmiah.
5. Rizdul Maulina, S,ST.,M.Kes, selaku pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi atas segala doa, bimbingan dan dukungannya.
7. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, Februari 2019

Peneliti

ABSTRAK

Putri, Yurissa Adela. 2018. Pengaruh Senam Hamil (*Pregnancy Exercises*) Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil. Tugas Akhir. Program Studi Kebidanan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Prodi DIII Kebidanan. Pembimbing I Anik Purwati, S.ST, M.M. Pembimbing II Rifzul Maulina, S.ST, M.kes.

Konstipasi atau sembelit merupakan penyakit karena hambatan pengeluaran sisa-sisa makanan yang berkaitan dengan kesulitan buang air besar akibat tinja yang keras disertai dengan nyeri perut. Pada kehamilan konstipasi atau sembelit diakibatkan karenameningkatnya hormon-hormon tertentu seperti *progesterone* yang kemudian membuatsaraf pembuangan bekerja lebih lambat dari kondisi normalnya. Konstipasi merupakan gejala defekasi tidak memuaskan, ditandai dengan , BAB kurang dari 3X seminggu atau kesulitan evakuasi feces akibatnya feces keras. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil (*pregnancy exercises*) terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di PBM Mintiasih Poncokusumo. Penelitian menggunakan metode *Quasi eksperimen* dengan pendekatan *non-equivalen grup desain*. Teknik pengambilan 10 sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar wawancara. Hasil penelitian menggunakan Mann-Whitney Test. Hasil uji penelitian dianalisis di dapatkan data bahwa nilai *Asymp.Sig (2-sided)* sebesar 0,019.

Disimpulkan terdapat pengaruh senam hamil (*pregnancy exercises*) terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil. Disarankan bagi ibu hamil untuk senam hamil (*pregnancy exercises*) dalam mengurangi kejadian konstipasi pada ibu hamil.

Kata Kunci : Konstipasi, Senam Hamil (Pregnancy Exercises), Ibu Hamil

ABSTRACT

Putri, Yurissa Adela. 2018. Effects of *Pregnancy Exercises* on Constipation in Pregnant Women. Thesis. Midwifery Health Polytechnic Study Program at Dr. RS Soepraoen Malang Prodi DIII Midwifery. Advisor I Anik Purwati, S.ST, M.M. Supervisor II Rifzul Maulina, S.ST, M.kes.

Constipation or constipation is a disease because of barriers to spending food scraps related to difficulty in defecation due to hard stool accompanied by abdominal pain. In pregnancy constipation or constipation is caused by the increase in certain hormones such as progesterone which then makes the discharge nerve work slower than normal conditions. Constipation is a symptom of unsatisfactory defecation, characterized by defecation less than 3 times a week or difficulty in evacuation of stool as a result of hard stools. This study aims to determine the effect of *pregnancy exercises* on the incidence of constipation in pregnant women at PBM Mintiasih Poncokusumo. The study used the Quasi-experimental method with a non-equivalent approach to the design group. This study aims to analyze the effect of *Pregnancy Exercises* on the incidence of constipation in pregnant women at Mintiasih Poncokusumo PBM Malang. The technique of taking 10 samples using Purposive Sampling. Data collection using interview sheets. The results of the study used Mann-Whitney Test. The results of the research test were analyzed in getting the data that the Asymp.Sig (2-sided) value was 0.019.

It was concluded that there was an effect of *pregnancy exercises* on the incidence of constipation in pregnant women. It is recommended for pregnant women to get *pregnancy exercises* to reduce the incidence of constipation in pregnant women.

Keywords: Constipation, *Pregnancy Exercises*, Pregnant Women

DAFTAR ISI

Judul.....	i
Lembar Pernyataan	ii
Lembar Pernyataan	iii
Lembar Persetujuan	iv
Lembar Pengesahan.....	v
Daftar Riwayat Hidup.....	vii
Kata Pengantar	vii
Abstrak	ix
Daftar Isi	xi
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Lampiran	xvii
DaftarArti Lambang dan Singkatan	xviii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Bagi Responden	3
1.4.2 Bagi Lahan Penelitian	4
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan	4

1.4.4 Penelitian	4
------------------------	---

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan	5
2.1.1 Definisi Kehamilan	5
2.1.2 Tanda dan Gejala Kehamilan	5
2.1.3 Perubahan Fisiologi Pada Masa Kehamilan	10
2.1.4 Klasifikasi Kehamilan	14
2.1.5 Diagnosis Banding Kehamilan	15
2.1.6 Ketidaknyamanan Ibu Hamil	15
2.2 Konsep Dasar Konstipasi	18
2.2.1 Definisi Konstipasi	18
2.2.2 Patofisiologi Konstipasi	19
2.2.3 Diagnosis Konstipasi	20
2.2.4 Tanda dan Gejala Konstipasi	21
2.2.5 Penatalaksanaan Konstipasi	22
2.3 Konsep Senam Hamil (<i>Pregnancy Exercises</i>)	23
2.3.1 Definisi Senam Hamil (<i>Pregnancy Exercises</i>)	23
2.3.2 Manfaat Senam Hamil (<i>Pregnancy Exercises</i>)	23
2.3.3 Kontra Indikasi Senam Hamil (<i>Pregnancy Exercises</i>)	24
2.3.4 Gerakan Senam Hamil (<i>Pregnancy Exercises</i>)	24
2.3.5 Pengeruh Senam Hamil (<i>Pregnancy Exercises</i>)	32
2.3.6 Mekanisme Senam Hamil (<i>Pregnancy Exercises</i>)	33
2.4 Kerangka Konsep	34
2.5 Hipotesis Penelitian	35

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	36
3.2 Kerangka Kerja	37
3.3 Populasi, sampel dan sampling.....	38
3.3.1 Populasi.....	38
3.3.2 Sampel	38
3.3.3 Sampling	38
3.4 Kriteria Penelitian	38
3.4.1 Kriteria Inklusi	38
3.4.2 Kriteria Eksklusi	38
3.5 Identifikasi Variabel	39
3.5.1 Variabel Independent.....	39
3.5.2 Variabel Dependet.....	39
3.6 Definisi Oprasional	39
3.7 Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data	40
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.7.2 Instrumen Pengumpulan Data	41
3.7.3 Teknik Pengelolaan Data.....	43
3.7.4 Teknik Analisa Data.....	43
3.8 Pelaksanaan Penelitian	45
3.9 Etika Penelitian	45
3.9.1 Infromes Consent (Lembar Persetujuan)	45
3.9.2 Anonymity (Tanpa Nama)	46
3.9.3 Confidentiality (Kerahasiaan)	46

BAB 4 HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian	47
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelian	47
4.2 Data Umum Penelitian	48
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	49
4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	49
4.3 Data Khusus Penelitian.....	50
4.3.1 Kejadian Konstipasi Di Berikan Senam Hamil	50
4.3.2 Kejadian Konstipasi Tidak Di Berikan Senam Hamil	51
4.3.3 Data Pengaruh Senam Hamil	52
4.3.4 Hasil Analisa Uji Statistik Mann-Whitney test.....	52

BAB 5 PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan	53
5.1.1 Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Yang Dilakukan	53
5.2.2 Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Yang Tidak Diberikan	54
5.2.3 Pengaruh senam hamil (pregnancy exercises)	56
5.4 Keterbatasan	58

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan.....	59
6.2 Saran.....	59
6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan.....	60
6.2.2 Bagi Responden	60

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	60
6.2.4 Bagi Tempat Praktek	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5 Kerangka konsep	32
Gambar 3.2 Kerangka Kerja	35

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional Penelitian.....	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	45
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	45
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	46
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kejadian Konstipasi Di Berikan Senam Hamil (Pregnancy Exercises) Pada Ibu Hamil.....	47
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kejadian Konstipasi Tidak Di Berikan Senam Hamil (Pregnancy Exercises) Pada Ibu Hamil.....	47
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Data Pengaruh Senam Hamil (Pregnancy Exercises) Terhadap Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil	48

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar SPO
Lampiran 7	Lembar Wawancara
Lampiran 8	Lembar Observasi
Lampiran 9	<i>Master Sheet</i>
Lampiran 10	Lembar Hasil Pengelolaan Data dengan Program SPSS
Lampiran 11	Dokumentasi
Lampiran 12	Lembar Konsultasi Pembimbing 1
Lampiran 13	Lembar Konsultasi Pembimbing 2

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang dan Singkatan

Arti Lambang :

% : Presentase

$\sqrt{\quad}$: Akar

= : Sama dengan

- : Kurang

+ : Tambah

> : Lebih dari

< : Kurang dari

\pm : Lebih kurang

.

: Titik

,

: Koma

“

: Tanda petik

/

: Atau

?

: Tanda tanya

()

: Kurung buka dan tutup

-

: Sampai



: Diteliti



: Tidak Diteliti



: Berpengaruh



: Berhubungan

Arti Singkatan :

Amd.Keb : Ahli Madya Kebidanan

AKI	: Angka Kematian Ibu
dr	: Dokter
Kaprodi	: Kepala Program Studi
LKI	: Laporan Kematian Indonesia
M.Keb	: Magister Kebidanan
M.Kes	: Magister Kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
MPH	: Magister <i>Public Health</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
Poltekkes	: Politeknik Kesehatan
PT	: Pendidikan Tinggi
RS	: Rumah Sakit
RPS	: Rangsangan Puting Susu
Sp.OG	: Spesialis Obstetri Ginekology
S.H	: Sarjana Hukum
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPO	: Standar Prosedur Operational
SDKI	: Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
S.MPh	: Sarjana Muda Physiotherapy