

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN *KONSTIPASI* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER II DI BPM NY. KHUSNUL IMARWATIN
DESA MANGKUJAJAR KECAMATAN KEMBANGBAHU
KABUPATEN LAMONGAN**

KARYA TULIS ILMIAH



SURYA HAKIKI DWI PAYANA
NIM : 13.02.02.1540

**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN *KONSTIPASI* PADA
IBU HAMIL TRIMESTER II DI BPM NY. KHUSNUL IMARWATIN
DESA MANGKUJAJAR KECAMATAN KEMBANGBAHU
KABUPATEN LAMONGAN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Kepada Prodi D-III Kebidanan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Ahli Madya Kebidanan.**

**SURYA HAKIKI DWI PAYANA
NIM : 13.02.02.1540**

**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : SURYA HAKIKI DWI PAYANA
NIM : 13.02.02.1540
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 17 OKTOBER 1994
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN (STIKES)
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : “*Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester II Di BPM Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan*” adalah bukan Proposal orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, Agustus 2016

Yang menyatakan



SURYA HAKIKI DWI PAYANA

NIM: 13.02.02.1540

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah

Oleh : SURYA HAKIKI DWI PAYANA

NIM : 13.02.02.1540

Judul : HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN
KONSTIPASI PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DI
BPM NY. KHUSNUL IMARWATIN DESA
MANGKUJAJAR KECAMATAN KEMBANGBAHU
KABUPATEN LAMONGAN.

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis
Ilmiah pada tanggal : 11 Agustus 2016

Oleh :
Mengetahui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Ratih Indah K, S.ST., M.Kes
NIK. 1987 0325 201211 055



Moh Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes
NIP. 19750607 20050 1 1001

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah
Di Prodi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan.

Tanggal : 11 Agustus 2016

PANITIA PENGUJI

Ketua : Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes

Anggota : 1. Ratih Indah K, S.ST., M.Kes

2. Moh Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes

Tanda Tangan



Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan.



Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M. Kes
NBM. 936.665

CURICULUM VITAE

Nama : Surya Hakiki Dwi Payana

Tempat Tgl.Lahir : Lamongan, 07 Oktober 1994

Alamat Rumah : Desa Lawangan Agung Kecamatan Sugio Kabupaten
Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan

1. SDN LAWANGAN AGUNG I (2001-2007)
2. SMPN 2 SUGIO (2007-2010)
3. SMA DARUL ULUM MEDALI SUGIO (2010-2013)
4. Prodi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan mulai 2013
sampai sekarang.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Sebuah tantangan akan selalu menjadi beban, Jika itu hanya dipikirkan. Sebuah cita-cita juga adalah beban, Jika itu hanya angan-angan”

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Karya Tulis Ilmiah Ini Untuk

1. Kedua orang tuaku tercinta, Ayahanda Supriadi dan ibunda Sri Umiyah, ini anakmu. Betapa diri ini ingin melihat kalian bangga padaku. Betapa tak ternilai kasih sayang dan pengorbanan kalian padaku. Terima kasih atas dukungan moril maupun materil untukku selama ini.
2. Pembimbingku yang senantiasa tak pernah lelah mengarahkan dan membimbingku.
3. Kakakku sayang (Dani) terima kasih atas dukungan dan do'a untuk kesuksesanku.
4. Kekasihku yang setiap detik tak lekang memberikan semangat, dukungan, motivasi serta selalu ada untukku.
5. Ke 6 sahabatku (Neni, Intan, Hesti, April, Yunita & Wahyu) yang memberikan canda tawa, kegokilan serta semangat yang terus mengalir dari kalian.

ABSTRAK

Konstipasi merupakan gejala *defekasi* tidak memuaskan, ditandai dengan, BAB kurang dari 3x seminggu atau kesulitan evakuasi *feses* akibatnya *feses* keras. Berdasarkan survey awal di BPM Ny. Khusnul Imarwatin sebagian ibu hamil trimester II mengalami *konstipasi*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan kejadian *konstipasi* pada ibu hamil trimester II di BPM Ny. Knusnul Imarwatin Desa Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan.

Desain penelitian ini yaitu analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel ibu hamil trimester II. Metode sampling menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah 28 ibu hamil. Variabel *independent* senam hamil, sedangkan variabel *dependent* kejadian konstipasi. Instrumen pengumpulan data menggunakan wawancara terpimpin. Setelah ditabulasi data dianalisis menggunakan *Fisher's Exact* dengan taraf signifikan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh (89,3%) ibu hamil trimester II mengikuti senam hamil dan sebagian besar (64,3%) tidak mengalami *konstipasi*. Uji *Fisher's Exact* dengan SPSS 16.0 didapatkan $P=0,037$ dimana $P<0,05$ artinya H_1 diterima yaitu ada hubungan antara senam hamil dengan kejadian *konstipasi* pada ibu hamil trimester II di BPM Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan kesimpulan diatas perlu bagi bidan agar meningkatkan penyuluhan tentang cara mencegah serta meringankan gejala *konstipasi* salah satunya dengan senam hamil.

Kata Kunci : *Senam Hamil, Konstipasi*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian *Konstipasi* Pada Ibu Hamil Trimester II di BPM Ny, Khusnul Imarwatin desa Mangkuajajr Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamonongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Proposal ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk melanjutkan penulisan karya tulis ilmiah di Sekolah Tinggi ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak / Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Khusnul Imarwatin, Amd.Keb selaku Bidan desa yang telah memberikan tempat atau sarana untuk melakukan penelitian.
3. Hj. W.S. Tarmi, S.ST, S.Psi., M.Kes, selaku Kaprodi D-III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
4. Khusnul Imarwatin, Amd.Keb selaku Bidan desa yang telah memberikan tempat atau sarana untuk melakukan penelitian.
5. Ratih Indah K, S.ST., M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Moh Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kedua orang tua saya Bapak (Supriadi) dan Ibu (Sri Umiyah) tercinta yang telah memberikan dukungan baik berupa material maupun spiritual selama menempuh pendidikan di Stikes Muhammadiyah Lamongan.
9. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil demi terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang di berikan. Penulis menyadari proposal ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun semangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Agustus 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURICULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penulisan.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Bagi Akademis.....	8
1.4.2 Bagi ProfesiKebidanan	8
1.4.3 Bagi Peneliti.....	8
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Kehamilan.....	9
2.1.1 Pengertian Kehamilan	9
2.1.2 Diagnosa Kehamilan.....	9

2.1.3	Perubahan Anatomi dan Fisiologis Pada Ibu	10
2.1.4	Kebutuhan Ibu Hamil.....	15
2.2	Konsep Senam Hamil	17
2.2.1	Pengertian Senam Hamil	17
2.2.2	Tujuan Pelaksanaan Senam Hamil	17
2.2.3	Manfaat Senam Hamil	18
2.2.4	Indikasi dan Kontra Indikasi Senam Hamil.....	18
2.2.5	Gerakan Senam hamil.....	18
2.3	Konsep Dasar <i>Konstipasi</i>	21
2.3.1	Pengertian <i>Konstipasi</i>	21
2.3.2	Patofisiologi <i>Konstipasi</i>	22
2.3.3	Tanda Dan Gejala.....	22
2.3.4	Faktor yang Mempengaruhi <i>Konstipasi</i>	22
2.3.5	Efek samping Terjadinya <i>Konstipasi</i>	25
2.3.6	Penanganan <i>Konstipasi</i>	26
2.4	Konsep Dasar Peran Bidan	26
2.4.1	Pengertian Bidan.....	26
2.4.2	Peran Bidan.....	26
2.5	Konsep Dasar Keluarga	29
2.5.1	Pengertian Keluarga	29
2.5.2	Peran Keluarga	29
2.6	Kerangka Konsep.....	32
2.7	Hipotesis penelitian.....	36
BAB 3 METODE PENELITIAN		
3.1	Desain Penelitian	37
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	37
3.3	Kerangka Kerja	38
3.4	Populasi, Sampel, Sampling	39
3.4.1	Populasi Penelitian	39
3.4.2	Sampel Penelitian.....	39
3.4.3	Sampling Penelitian.....	40

3.5	Identifikasi Variabel.....	41
3.5.1	Variabel <i>Independent</i> atau Bebas	41
3.5.2	Variabel <i>Depndent</i> atau Tergantung.....	41
3.6	Definisi Operasional	42
3.7	Pengumpulan Data dan Analisis Data.....	43
3.7.1	Pengumpulan Data.....	43
3.7.2	Instrumen dan Posedur Pengumpulan Data.....	43
3.7.3	Analisis Data.....	44
3.8	Etika Penelitian	46
3.8.1	<i>Informed Conccent</i>	46
3.8.2	<i>Anonimity</i>	46
3.8.3	<i>Confidentiality</i>	47
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	48
4.1.1	Data Umum.....	48
4.1.2	Data Khusus.....	51
4.2	Pembahasan.....	53
4.2.1	Senam Hamil	53
4.2.2	Kejadian Konstipasi.....	55
4.2.3	Hubungan Senam Hamil dan Konstipasi pada Ibu Hamil trimester II di BPM Ny. Khusnul Imarwatin desa Mangkujajar Kecamatan kembangbahu Kabupaten Lamongan	57
BAB 5 PENUTUP		
5.1	Kesimpulan	60
5.2	Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN-LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian <i>Konstipasi</i> Pada Ibu Hamil Trimeser II Di BPM Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan Tahun 2016.....	42
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil Trimester II di BPM Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan Bulan April sampai Mei 2016.	49
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan ibu Hamil Trimester II di BPM Ny. Khusnul Imarwatin desa Mangkujajar, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan bulan April sampai Mei 2016.....	49
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil trimester II di BPM Ny. Khusnul Imarwatin desa Mangkujajar, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan bulan April sampai Mei 2016.....	50
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil trimester II di BPM Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan bulan April sampai Mei 2016.....	50
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Anak Yang dimiliki Ibu Hamil trimester II di BPM Ny. Khusnul Imarwatin desa Mangkujajar, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan bulan April sampai Mei 2016	51
Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Mengikuti Senam Hamil Pada Ibu Hamil trimester II di BPM Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan bulan April sampai Mei 2016.	51
Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian <i>Konstipasi</i> Pada Ibu Hamil trimester II di BPM Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan bulan April sampai Mei 2016	52

Tabel 4.8	Tabulasi Silang Senam Hamil Dengan Kejadian <i>Konstipasi</i> Di BPM Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten Lamongan bulan April sampai Mei 2016.....	52
-----------	---	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian <i>Konstipasi</i> Pada Ibu Hamil Trimeser II Di BPM Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan Tahun 2016.....	32
Gambar 3.1 Kerangka Penelitian Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian <i>Konstipasi</i> Pada Ibu Hamil Trimeser II Di BPM Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan Tahun 2016.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Rencana Kerja Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian Dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
(STIKES) Muhammadiyah Kabupaten Lamongan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian Dari Tempat Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 : Lembar Wawancara terpimpin
- Lampiran 8 : Tabulasi Data
- Lampiran 9 : Lembar Hasil Uji SPSS
- Lampiran 10 : Lembar Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

Singkatan :

AKB	: Angka Kematian Bayi
AKI	: Angka Kematian Ibu
M.Kes	: Magister Kesehatan
NBM	: Nomor Baku Muhammadiyah
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NKKBS	: Norma Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera
PT	: Perguruan Tinggi
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPSS	: <i>Statistical Product and Serve Solution</i>
SST	: Sarjana Science Terapan
UKBM	: Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat

Simbol :

<	: Kurang Dari
≥	: Lebih Dari Sama Dengan
≥	: Kurang Dari Sama Dengan
%	: Persen
∑	: Jumlah
/	: Per
=	: Sama Dengan
–	: Sampai Dengan