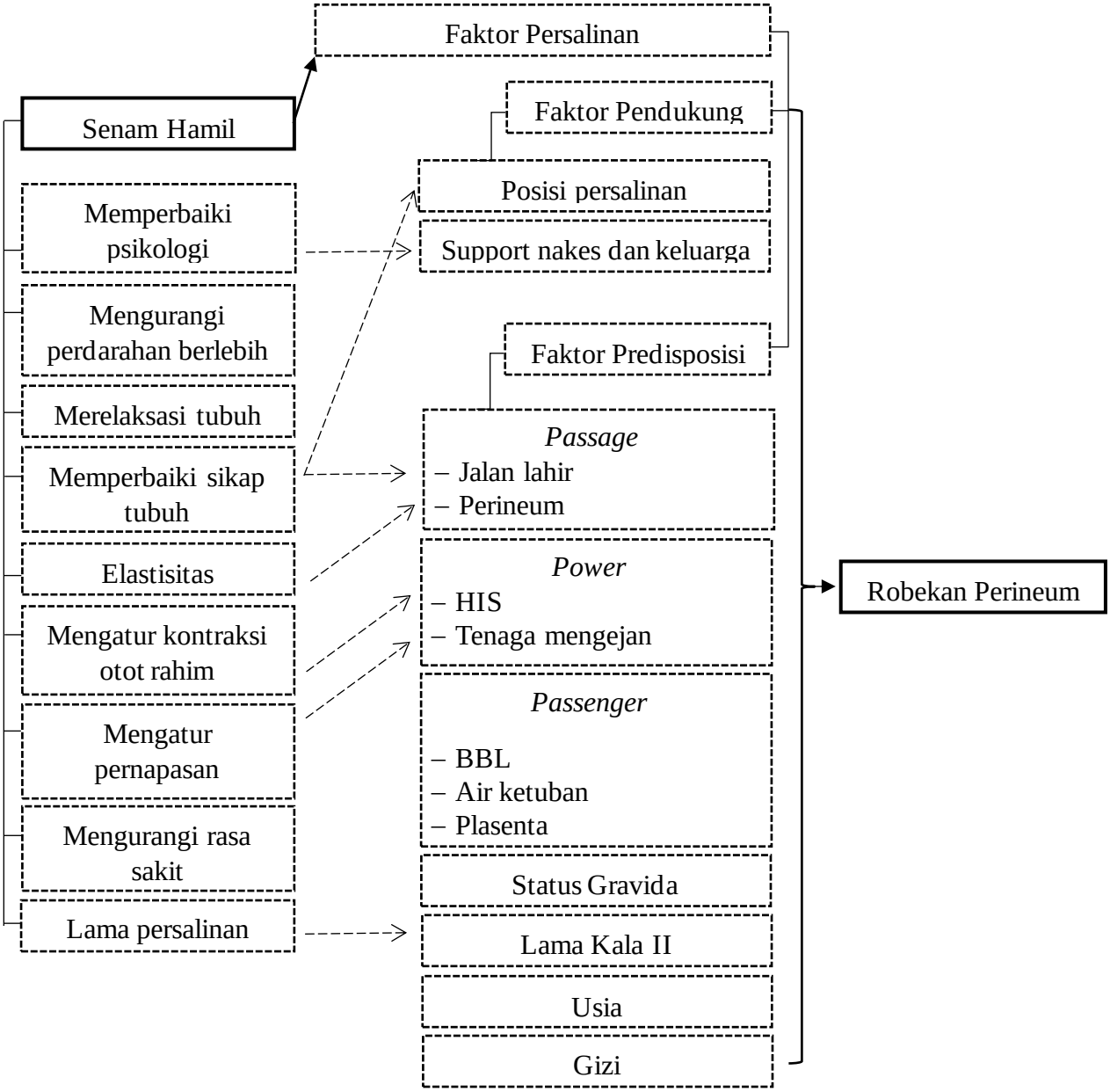
BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual



Gambar 3.1 Kerangka konseptual penelitian

: variabel diteliti : variabel tidak diteliti

Senam hamil memiliki banyak manfaat yang sangat mempengaruhi kualitas persalinan baik dari segi psikis maupun fisik, sehingga membuat persalinan menjadi fisiologis dan sehat dengan meminimalisir terjadinya kejadian robekan perineum. Senam hamil secara rutin melatih ibu relaksasi dan kontraksi otot rahim serta otot – otot dasar panggul yang berguna untuk menghilangkan tekanan (*stress*) pada saat melahirkan sehingga dari segi psikologis ibu akan lebih mudah merasa tenang. Kontraksi dan relaksasi otot – otot rahim dan dasar panggul yang dilatih sejak kehamilan akan membuat otot – otot tersebut elastis sehingga meminimalisir kemungkinan terjadinya perdarahan saat persalinan baik akibat robekan jalan lahir maupun gangguan kontraksi rahim serta menekan rasa sakit. Latihan nafas pada senam hamil akan mempermudah ibu saat persalinan khususnya saat adanya his muncul dan gerakan – gerakan senam hamil membentuk sikap tubuh yang membuat ibu nyaman, sehingga membantu mengatasi keluhan – keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas. Lama persalinan akan lebih singkat karena hampir seluruh aspek tubuh siap menghadapi persalinan.

Adapun faktor persalinan yang meliputi faktor pendukung dan faktor predisposisi. Faktor pendukung yaitu posisi persalinan dan support tenaga kesehatan dan keluarga serta ketenangan yang sudah dilatih sejak kehamilan. Ibu akan lebih mudah menentukan posisi persalinan karena dalam senam hamil ibu melatih tubuh nya untuk mendapatkan sikap tubuh yang prima. Faktor predisposisi yaitu *passage* (jalan lahir dan perineum), *power* (his dan tenaga mengejan), *passenger* (BBL, air ketuban, dan plasenta), gravida, lama kala II, usia, dan gizi.

Passage yang meliputi jalan lahir dan perineum akan lebih elastis saat janin keluar karena senam hamil membuat sikap tubuh yang prima dan elastisitas pada perineum. *Power* yang meliputi his dan tenaga mengejan. Ibu saat persalinan akan lebih teratur karena latihan senam hamil yang mengatur dan memaksimalkan kontraksi otot rahim serta latihan pernapasan yang mempermudah ibu mengatur nafas untuk mengejan. *Passenger* yang meliputi BBL, air ketuban, dan plasenta. BBL memiliki peran penting terjadinya robekan perineum karena kondisi BBL yang akan keluar melalui jalan lahir dan air ketuban, dilanjut dengan keluarnya plasenta. Ibu dengan primigravida akan lebih mudah mengalami robekan perineum karena belum adanya riwayat persalinan sehinga kurangnya kesiapan diri dan kurangnya elastisitas perineum. Lama kala II akan lebih singkat karena manajemen yang baik dalam pengaturan nafas, posisi persalinan, dan kontraksi lebih teratur. Usia diluar 20 – 35 tahun lebih rentang mengalami risiko persalinan karena kondisi tubuh yang tidak maksimal. Pemenuhan gizi meliputi nutrisi dan cairan akan meningkatkan kecukupan energi ibu selama persalinan.

Berdasarkan faktor – faktor persalinan yang berkaitan dengan robekan perineum, diharapkan dengan melakukan senam hamil secara rutin akan meningkatkan elastisitas perineum sehingga tidak terjadi robekan perineum.

3.2 Hipotesis Penelitian

Ada hubungan antara senam hamil dengan robekan perineum pada persalinan normal di Klinik Pratama Anugrah Surabaya.