PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP LAMA PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI BPM HUSNIYATI PALEMBANG

Aminah Maya
Program Studi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang
E-mail: mayachabie@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lamanya proses persalinan dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah masalah tenaga atau *power*, yaitu ditingkatkan dengan senam hamil. Senam atau latihan selama kehamilan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, juga ditemukan secara bermakna *onset* persalinan yang lebih awal dan lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melanjutkan senam hamil. Senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan ibu bersalin sehat setelah melahirkan. **Tujuan Penelitian**: Untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Pada Ibu Bersalin di BPM Husniati Palembang Tahun 2017. **Metode Penelitian**: ini menggunakan metode *Quasi Eksperiment* dengan bentuk rancangan perbandingan kelompok statis *(Static Group Comparison*). Penelitian dilaksanakan di BPM Husniati pada bulan Mei sampai Juli 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dan bersalin di BPM Husniati. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling.* Variabel independen pada penelitian ini adalah senam hamil yang diukur dengan menggunakan lembar ceklist penelitian dan variabel dependen adalah lama persalinan yang diukur dengan menggunakan jam dinding di ruang bersalin. Analisa data menggunakan analisa uji beda *independent t test* **Hasil:** Dari hasil uji statistik, rata-rata lama persalinan pada ibu bersalin dengan senam hamil adalah 10.73± 1.1 jam, dan pada ibu bersalin tanpa senam hamil adalah 11.93± 1.3 jam. Hasil analisis *Independent t-test* diperoleh tingkat signifikansi ρ: 0.014 (ρ< 0.05), yang berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara senam hamil terhadap lama persalinan pada ibu bersalin **Kesimpulan:** senam hamil berpengaruh terhadap persalinan

Kata Kunci: Senam Hamil, Lama Persalinan

ABSTRACT

The background*: long process of delivery can be influenced by three things: power, the birth canal and the fetus. Until now this is that can be controlled is a power problem or the power, which is to be increased by gymnastics pregnant. Gymnastics or exercise during pregnancy provides positive effect on the opening of the cervix and uterus activity coordinated, during delivery also found meaningful onset deliveries early and long deliveries shorter than those who do not continue gymnastics pregnant. Gymnastics pregnant can help delivery so much you can give birth without difficulty, and to maintain healthy after maternity mom and mother gave birth.* ***The Purpose*** *is to know the influence of gymnastics pregnant against long delivery in maternity mother in bpm husniati palembang years 2017:* ***Research Methods*** *using the quasi eksperiment with forms of design comparison group of static (static). comparison group Research carried out in bpm husniati in may until July 2017. It is a*

whole population in research pregnant women out of west husniati in her pregnancy and maternity.Technique the sample the use sampling purposive. The Independent variable is pregnancy exercise that is measured by usung checklist form and dependent variable is duration of labour that is measured by using the clock in the labour room. ***Results:*** *from the statistical tests, the average length of delivery in maternity mother by gymnastics pregnant is 10.73 + 1.1 hours, and on the without gymnastic maternity pregnant is 11.93 + 1.3 hours.The results of the analysis independent t-test obtained the significance: ρ: 0.014 (ρ< 0.05), it means that there is a significant influence pregnancy exercise between old mother to delivery.* ***Conclusion****: pregnancy exercise gived effects to labour process*

Keywords: *pregnancy exercise, long delivery*

PENDAHULUAN

Derajat kesehatan sangat ditentukan oleh kesehatan ibu dan anak. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan di seluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin (Kepmenkes, 2012). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI, 2015, Kejadian kematian ibu bersalin sebesar 49.5%, hamil 26%, dan nifas 24%. Adapun sebagian kematian maternal dan perinatal banyak terjadi pada saat persalinan. Proses fisiologis persalinan diartikan sebagai serangkaian peristiwa yang terjadi sepanjang periode tersebut (mulai adanya pembukaan) dan diakhiri dengan pemantauan (evaluasi asuhan) yang dilaksanakan selama 2 jam post partum (JNPK-KR, 2012)

Proses persalinan pada ibu bersalin normal berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam, di mana terbagi dalam empat kala. Kala I pada fase laten berlangsung selama delapan jam dan fase aktif berlangsung selama tujuh jam. Persalinan kala II biasanya berlangsung dua jam pada primi dan satu jam pada multigravida, kala III berlangsung kurang dari 30 menit sedangkan kala IV dimulai dari saat lahirnya plasenta sampai dua jam pertama *post partum* (Saifuddin, 2006).

Lamanya proses persalinan dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah masalah tenaga atau *power*, yaitu ditingkatkan dengan senam hamil. Senam atau latihan selama kehamilan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, juga ditemukan secara bermakna *onset* persalinan yang lebih awal dan lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melanjutkan senam hamil. Senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu

dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan ibu bersalin sehat setelah melahirkan (Ida, 2012).

Salah satu Bidan Praktek Mandiri (BPM) di Palembang yang menyediakan latihan senam hamil bagi pasiennya adalah BPM Husniati. Meskipun demikian, belum banyak pasien yang menyadari besarnya manfaat senam hamil baik bagi kehamilan maupun proses persalinan yang akan mereka hadapi sehingga pelaksanaan program senam hamil belum dilaksanakan oleh seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di BPM Husniati ini. Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, beberapa masalah yang cukup sering dijumpai oleh bidan saat pertolongan persalinan yaitu beberapa penyulit masa persalinan antara lain kesalahan ibu dalam proses mengejan dan masalah pengaturan nafas yang kurang tepat yang dapat menyebabkan lamanya proses persalinan.

Latihan pernafasan dan pendinginan dalam senam hamil merupakan suatu metode relaksasi. Relaksasi dalam latihan pernafasan dilakukan dengan cara latihan nafas perut (menaikkan perut saat menarik nafas dan mengempiskan perut saat membuang nafas dari mulut secara perlahan), latihan nafas diafragma atau iga (hirup nafas melalui hidung sampai iga terasa mengembang, kemudian hembuskan nafas melalui mulut), latihan nafas dada (hirup nafas melalui hidung sampai dada terasa mengembang, kemudian hembuskan nafas melalui mulut). Latihan pendinginan dilakukan melalui penegangan otot-otot tertentu selama beberapa detik untuk kemudian dilepas-kan. Bila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan benar, akan terasa efek relaksasi pada ibu hamil yang berguna untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan yang ia rasakan selama kehamilan berlangsung dan akan memperlancar proses persalinan (Wulandari, 2006). Banyak sekali manfaat senam yang dapat diperoleh. Berdasarkan hasil penelitian Maya, 2017 yang dilakukan terhadap 30 sampel penelitian, didapatkan hasil bahwa rerata kadar albumin urin pada kelompok kontrol (tidak melakukan senam hamil) mengalami peningkatan kadar albumin urin sebesar 0,53$\pm$1,56µg/mg sementara pada kelompok eksperimen yang melakukan senam hamil mengalami penurunan kadar albumin urin sebesar 0,27$\pm$ 1,75 µg/m (Maya, 2017). Manfaat lain dapat dilihat dari hasil penelitian Pratama, 2017 yang dilakukan terhadap 36 sampel penelitian yang dibagi ke dalam empat kelompok, didapatkan hasil bahwa ada perbedaan bermakna kadar hemoglobin darah ibu

hamil pada kelompok sampel dengan signifikansi 0,028 (0,05). Meskipun manfaat senam hamil sudah banyak diketahui, namun motivasi dan keinginan ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil masih belum terlalu tinggi.

Menurut Pratama (2018), salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi ibu untuk dapat melakukan senam hamil adalah usia, dimana ibu hamil dengan umur risiko tinggi (<20th dan >35th) lebih banyak melakukan senam hamil dibandingkan dengan ibu dengan umur risiko rendah (20-35th). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* dengan bentuk rancangan perbandingan kelompok statis *Static Group Comparison.* Penelitian ini dilaksanakan di di BPM Husniati sebagai tempat pengambilan sampel dan pelaksanaan senam hamil dan identifikasi lama persalinan pada ibu kedua kelompok sampel. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Febuari-Juli 2017. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah lama persalinan yang dihitung mulai dari adanya pembukaan (kala I) dan diakhiri dengan masa evaluasi (kala IV) selama 2 jam post partum dihitung dalam satuan menit dengan menggunakan jam dinding di ruang bersalin BPM Husniati. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam hamil yang dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan 26-32 minggu, dipandu oleh instruktur, dilakukan 2 kali dalam 1 bulan dengan durasi 0,5-1 jam selama 2 bulan (Total 4x pertemuan) dan Pencatatan dilakukan dengan menggunakan lembar ceklist.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di BPM Husniayati Palembang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi yaitu usia kehamilan di awal penelitian 24-30 minggu, dalam kondisi sehat dan memungkinkan untuk melakukan senam hamil, usia ibu hamil 20-35 tahun serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang tidak mengikuti program senam hamil sesuai dengan frekuensi dan waktu yang telah ditentukan, terjadi persalinan sebelum sesi senam hamil selesai dan Ibu hamil mengundurkan diri sebelum kegiatan penelitian selesai. Sampel penelitian ini menggunakan sampel minimal yaitu 30 sampel yang dibagi ke dalam dua kelompok (kontrol dan perlakuan), masing-masing 15 sampel. Bagi subjek penelitian yang telah

bersedia menjadi responden, peneliti langsung meminta *inform consent* kepada responden dan melakukan proses pengumpulan data identitas diri dan kontak waktu pelaksanaan senam hamil.

Jenis data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui pengamatan langsung kegiatan senam hamil dengan menggunakan instrumen ceklis dan data hasil observasi lama persalinan kedua kelompok sampel (eksperimen dak kontrol). Sebelum melakukan kegiatan senam hamil dan observasi lama persalinan, calon responden diberikan penjelasan tentang kegiatan penelitian ini terlebih dahulu, dan bila mendapatkan persetujuan calon responden, maka responden diminta menandatangani informed consent. Dalam penelitian ini , setelah data dinyatakan homogen dan berdistribusi normal, teknik analisis data yang dilakukan untuk mengetahui rerata lama persalinan pada kelompok kontrol dan perlakuan menggunakan uji beda *independent t-test*.

ANALISA DATA

Analisa Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *software* SPSS 17.0. Data diuji normalitas dan homogenitas, dilanjutan dengan uji teknik analisis data yang dilakukan untuk mengetahui rerata lama persalinan pada kelompok kontrol dan perlakuan menggunakan uji beda *independent t-test*

HASIL

Tabel 1. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan

Senam	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	P value
Tidak	15	11.93	1.387	.358	.014
Ya	15	10.73	1.100	.284	.014

Dari hasil uji statistik menggunakan *Independent t-test,* diperoleh tingkat signifikansi ρ<0.05 (ρ: 0.014), yang berarti Ho ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan lama persalinan antara kelompok ibu yang melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata lama persalinan pada ibu bersalin dengan senam hamil adalah 10.73± 1.1 jam, dan pada ibu bersalin tanpa senam hamil adalah 11.93± 1.3 jam sehingga disimpulkan bahwa lama persalinan pada ibu bersalin dengan senam hamil lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak senam hamil. Hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan pada ibu bersalin terbukti benar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Ekayanthi, dkk (2014) tentang "Pengaruh Senam Hamil terhadap Durasi Persalinan pada Primigravida di Klinik Ibunda Denpasar" yang menunjukan bahwa ibu hamil primigravida dengan senam hamil teratur mengalami durasi persalinan yang lebih cepat 73,3 %, sesuai 20 % dan lama 6,7 %. Sedangkan hamil primigravida yang tidak melakukan senam hamil teratur mengalami durasi persalinan yang cepat 13,3 %, sesuai 33,3% dan lama 53,3 %. Hasil uji *Mann-Whitney U-Test* menunjukan bahwa ada pengaruh yang signifikan nilai p sebesar 0,000 (p<0,05) antara senam hamil terhadap durasi persalinan pada primigravida di Klinik Ibunda Denpasar. Penelitian Eniyah (2014) di RB Ngudi Waras Semarang tentang hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II juga menunjukan bahwa adanya pengaruh yang bermakna antara senam hamil terhadap lama persalinan kala II (ρ = 0,001 < 0.05).

Ibu-ibu yang melakukan senam hamil, otot-otot panggul sudah dipersiapkan untuk melakukan proses persalinan dengan gerakan-gerakan yang ada pada panduan senam. Wanita hamil yang melakukan senam hamil akan mengalami persalinan lebih awal dibandingkan wanita hamil yang tidak melakukan senam hamil. Senam hamil yang dilakukan ibu hamil merupakan salah satu bentuk olahraga guna membantu wanita hamil memperoleh *power* yang baik sehingga memperlancar proses persalinannya. Heardman (2009) mengatakan senam hamil berpusat pada kebutuhan dasar persiapan persalinan, pernafasan, relaksasi, sikap dan senam..Di dalam konsep senam hamil yang dikemukakan oleh Hilal (2009), dijelaskan bahwa senam hamil dilakukan untuk mempersiapkan fisik ibu dalam proses persalinan dan kelahiran. Melalui latihan senam hamil diharapkan persalinan dapat berjalan secara normal, dapat mengurangi rasa sakit dan ibu tidak merasa takut serta mempunyai kepercayaan diri yang mantap saat menjalani proses persalinan dan kelahiran. Teori tersebut diperkuat oleh teori yang dijelaskan oleh Evariny (2007), manfaat lain dari pelaksanaan senam hamil adalah melatih pernafasan agar ibu dapat bernafas dengan baik sehingga dapat memberi oksigen yang cukup bagi bayi yang dikandungnya. Latihan pernapasan ini sangat bermanfaat bagi ibu agar siap menghadapi persalinan dan memudahkan proses persalinan normal karena ibu sudah dapat melakukan pernapasan untuk mengejan dengan baik. Peneliti dapat menyimpulkan gerakan gerakan pada

senam hamil dapat mempengaruhi *power* yang baik serta daya kontraksi otot-otot tubuh dan luas gerakan persendian, sehingga melonggarkan persendian maupun otot yang berhubungan dengan persalinan maka proses persalinan berjalan normal dan waktunya relatif lebih singkat. Tindakan relaksasi dan senam tiap hari sangatlah penting, sehingga sang ibu dapat mempersiapkan tubuhnya bagi persalinan serta belajar pernafasan pada waktu yang tepat selama masa kehamilan akan membantu kemajuan persalinan yang mudah dan alami.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh tingkat signifikansi ρ<0.05 (ρ: 0.014), yang berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara senam hamil terhadap lama persalinan sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap persalinan

DAFTAR PUSTAKA

1. Ekayanthi, P. 2014. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Durasi Persalinan pada Primigravida di Klinik Ibunda Denpasar.* Jurnal Dunia Kesehatan. Vol. 3. No. 2
2. Eniyah, N. 2014. *Hubungan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II di RB Ngudi Waras Semarang*. Jurnal Keperawatan Maternitas . Volume 2, No. 1, Mei 2014; 44-50
3. Evariny. (2007). *Manfaat senam hamil bagi ibu hamil*. http://manfaat-senamhamil. com/ diperoleh tanggal 16 April 2017.
4. Heardman, H. (2009). *Senam hamil*. Alih bahasa Petrus Andrianto. Jakarta : Archan.
5. Hilal, Y. (2009). *Pengaruh senam hamil terhadap lamanya proses persalinan di Klinik Bidan Praktek Yogyakarta.*
6. Ida. 2012. *Senam Hamil*. Didapat dari : http://www.mediabangsa.com/home/112- kehamilan/572-senam-hamil.pdf. tanggal akses 30 April 2017
7. JNPK-KR. 2008. *Pelatihan Klinik Asuhan Persalinan Normal.* Jakarta: JNPK-KR
8. JNPK-KR. 2012. *Buku Acuan Asuhan Persalinan Normal.* Jakarta : Jaringan Nasional Latihan Klinik
9. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2015 di akses dari http://www.pusat2.litbang.depkes.go.id/pusat2_v1/wpcontent/uploads/2015/12/SDGs-Ditjen- BGKIA.pdf
10. KepMenkes. 2012. *Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
11. Maya, A., & Pratama, R. N. (2017). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Kadar Albumin Urin Pada Ibu Hamil di RS Muhammadiyah Palembang Tahun 2017. *Masker medika*, *5*(2), 516-523.
12. Pratama, R. N., & Maya, R. A. (2017). Perbandingan Pengaruh Senam Hamil Dan Edukasi Tentang Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil. *Masker Medika*, *5*(2), 472-488.
13. Pratama, R., & Maya, A. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Hamil. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, *9*(3).

14. Saifuddin. 2006. *Buku panduan praktis pelayanan kesehatan maternal dan neonatal.* Jakarta : YBP-SP
15. Saifuddin. 2009. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: YBP-SP.
16. Wahyuni, 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. Jurnal kesehatan masyarakat, 8 (2) http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas
17. Wulandari P. Y. 2006. Efektivitas Senam Hamil Sebagai Pelayanan Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. *INSAV,* 8(2): 144