

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP LAMA KALA I PERSALINAN DI PUSKESMAS CEMPAKA PUTIH

Illa Arinta¹⁾, Sylvina Rahmawati²⁾, Indah Nur Imamah³⁾

¹Akademi Kebidanan, RSPAD Gatot Soebroto, Jalan Abdul Rahman Saleh, Jakarta Pusat, 10410

²Akademi Kebidanan Aifa Husada Madura, Jalan Raya Ceguk No. 06, Pamekasan, 69371

³Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Jalan Wolter Monginsidi No. 38, 75243

E-mail: sylvinasantoso@gmail.com

Abstract

Pregnancy exercise is one of the activities in health services during pregnancy (prenatal care) that will facilitate the process of normal pregnancy or childbirth. The purpose of the study was to determine the effect of pregnant exercise on the duration of the first stage of labor at the Cempaka Putih District Health Center. The research design used was quantitative by using a cross sectional approach, with a sample of 33 mothers giving birth. The instrument used is a register. There is a significant relationship between gymnastics and the period of labor. The results of the study revealed that out of 33 pregnant women who took part in pregnancy exercises routinely as many as 28 respondents with a percentage of 14.76%, while those who did not routinely take part in pregnancy exercise were 5 respondents with a percentage of 15.2%. Respondents who follow gymnastics routinely with the duration of the old labor as much as 69.7%, while the mothers who follow the routine gymnastics with the period of quick labor 30.3%. There is a significant relationship between gymnastics and the period of labor.

Keywords : *Pregnancy exercise, pregnancy, childbirth*

Abstrak

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan (prenatal care) yang akan memudahkan proses kehamilan atau persalinan normal. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam hamil terhadap lamanya kala I persalinan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih. Desain penelitian adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, jumlah sampel 33 ibu bersalin. Instrument yang digunakan adalah register. Ada hubungan yang bermakna antara senam dengan kala I persalinan. Kesimpulan Hasil penelitian diketahui bahwa dari 33 Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara rutin sebanyak 28 responden dengan presentase 14,76%, sedangkan yang tidak rutin mengikuti senam hamil sebanyak 5 responden dengan presentase 15,2%. Responden yang mengikuti senam secara rutin dengan kala I persalinan lama sebanyak 69,7%, sedangkan ibu yang mengikuti senam rutin dengan kala I persalinan cepat 30,3%. Ada hubungan yang bermakna antara senam dengan kala I persalinan.

Kata Kunci : *Senam hamil, kehamilan, persalinan*

PENDAHULUAN

Senam hamil menjadi salah satu kegiatan pelayanan kesehatan selama kehamilan atau prenatal care dan memberikan suatu hasil dimana masa kehamilan dan persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu hamil yang tidak melakukannya. Senam hamil memiliki tujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Manfaat gerak badan selama hamil merupakan sirkulasi darah menjadi baik, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik, dan tidur lebih nyenyak (Yulaikhah, 2009).

Masa Kehamilan membutuhkan pengawasan antenatal diperiksa tentang kehamilannya dan diberikan nasehat serta pada beberapa rumah sakit telah dilakukan senam hamil. Sebenarnya senam hamil bukanlah suatu hal yang aneh dan luar biasa pada wanita di negara maju sangat menyukai senam dan latihan fisik, baik saat hamil maupun diluar Ada begitu banyak hal yang akan dihadapi oleh seorang wanita. Ketika melakukan senam hamil, para ibu hamil akan mendapatkan informasi yang memadai untuk menhadapi persalinan. Mulai dari kontraksi, pecah ketuban, hingga tahapan mengejan untuk menghantarkan si bayi menghirup napas kehidupan.

Hal yang paling pertama akan dirasakan oleh ibu hamil pada saat mulai terjadi kontraksi kehamilan adalah nyeri. Tenaga kesehatan yang memimpin persalinanpun tak akan bisa menghilangkan rasa nyeri tersebut. Nyeri pada saat mengalami kontraksi dapat dikurangi dengan mengatur pernapasan.

Melalui senam hamil, dilatih untuk mengatur napas saat menghadapi kontraksi kehamilan, untuk menjaga kondisi fisik dan mentalnya. Di Indonesia hal ini baru disadari oleh sekelompok masyarakat kota besar yang modern dan maju demikian pula halnya dengan latihan senam hamil (Mochtar, 2010). Melatih pernapasan tidak hanya mengurangi nyeri kontraksi.

Pada saat ibu hamil kesakitan dalam menghadapi persalinan, tetap harus menyalurkan oksigen ke janinnya, serta untuk kebutuhannya sendiri, sehingga latihan pernapasan sangat penting untuk persiapan persalinan. Berkumpul dengan sesama ibu hamil juga memberikan dukungan emosi tersendiri bagi ibu hamil, bukan hanya bertukar pengalaman dan berbagi informasi, tetapi juga menghilangkan rasa susah sendiri yang sering kali memberani ibu hamil (Karjatin, 2016).

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu adalah mengadakan program pelayanan antenatal terpadu. Pelayanan antenatal terpadu adalah pelayanan antenatal komprehensif dan berkualitas yang diberikan kepada semua ibu hamil.

Salah satu intervensi kesehatan yang efektif adalah pelayanan antenatal yaitu senam hamil. Bidan dalam melakukan pelayanan pada ibu hamil memiliki wewenang untuk membimbing dalam melakukan senam hamil (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Berdasarkan Survey pendahuluan, data yang didapat dari Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih pada Tahun 2020, dapat dilihat bahwa Kunjungan ibu hamil sebanyak 1247 jiwa yaitu Pelayanan ANC K1 target pencapaian 100 % dan ANC lengkap K4 target pencapaian 97 %. Dan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan dipusat Kesehatan Masyarakat Kecamatan CEMPAKA PUTIH mengikuti senam hamil pada Bulan Januari - Desember 2020 Sebanyak 184 ibu hamil yang di laksanakan 2x dalam seminggu dan yang melakukan persalinan di Puskesmas Kecamatan CEMPAKA PUTIH Sebanyak 33 ibu Bersalin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *Survey Cross Sectional*. Lokasi penelitian dilakukan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih dengan pertimbangan lokasi tersebut ada sampel yang memenuhi syarat untuk dijadikan subjek penelitian. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2020. Berkaitan dengan penelitian ini, maka populasi yang diambil adalah seluruh ibu hamil di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih sejumlah 182. Sampel yang digunakan adalah Ibu hamil yang mengikuti Senam Hamil di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih sejumlah 33 orang. Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari Bidan di Puskesmas kecamatan Cempaka Putih, dengan mengambil data Register yaitu data jumlah ibu hamil yang mengikuti senam. Analisa Data menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Ibu Bersalin di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Tahun 2020

Karakteristik Ibu Bersalin	N	%
Senam Hamil		
Rutin	28	84.8
Tidak Rutin	5	15.2
Lama Kala I		
Normal dan Cepat	8	24.2
Lama	25	75.8
Umur		
Risiko	3	9.1

Karakteristik Ibu Bersalin	N	%
Tidak beresiko	30	90.3
Pendidikan		
Rendah	6	18.2
Tinggi	27	81.8
Pekerjaan		
Tidak bekerja	3	9.1
Bekerja	30	90.9
Paritas		
Primigravida	20	60.6
Multigravida	13	39.4
Total	33	100

Pada tabel 1 diperoleh karakteristik ibu sebagian besar melakukan senam secara rutin sebesar 84.8%, dengan lama kala I lambat sebagian besar 75.8%, usia tidak beresiko sebagian besar 90.3%, sebagian besar pendidikan tinggi 81,8%, mayoritas bekerja 90.05 dan sebagian besar primigravida 60.6%.

Analisa Bivariat

Tabel 2. Hubungan Senam Hamil Dengan Kala I Persalinan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Tahun 2020

Senam	Kala I		Total n=33 (100%)	P value
	Lama (n=25)	Cepat (n=8)		
Rutin	23 69,7%	5 30,3%	28 84,8%	0,043
Tidak Rutin	2 40%	3 60%	5 15,2%	

Hasil penelitian diperoleh Ibu yang mengikuti senam secara rutin dengan kala I persalinan lama sebanyak 69,7%, sedangkan ibu yang mengikuti senam rutin dengan kala I persalinan cepat 30,3%. Ada hubungan yang bermakna antara senam dengan kala I persalinan ($p= 0,043$).

Senam hamil sangat penting dilakukan oleh ibu hamil setelah kehamilan mencapai 28 minggu atau pada trimester III. Tujuannya bukan hanya untuk menurunkan insidensi persalinan lama namun juga untuk kenyamanan ibu selama kehamilan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan (Saminem, 2009). Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan dan membantu memberikan relaksasi terhadap kehamilan trimester III. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal (Manuaba, 2010).

Senam hamil merupakan suatu gerak yang dapat memberikan efek positif yaitu mampu memperpendek lama persalinan, terutama saat memasuki kala I atau saat ibu mengalami proses awal pembukaan serviks sampai pembukaan lengkap saat persalinan (May et al, 2016).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang sangat bermanfaat untuk ibu hamil, bukan hanya menurunkan insidensi partus lama namun juga untuk kenyamanan ibu selama kehamilan dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan (Saminem, 2009). Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur yaitu 3 kali dalam seminggu yang dimulai dari usia kehamilan 22 minggu sampai menjelang kelahiran.

Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Manuaba, 2010). Ibu hamil yang mengikuti kegiatan senam hamil cukup sering dan teratur selama trimester III, ternyata mengalami persalinan yang tidak terlalu terasa sakit dibandingkan dengan persalinan ibu hamil yang tidak melakukan senam selama masa kehamilannya. Kehamilan trimester III menimbulkan ketidaknyamanan akibat terjadinya perubahan fisik dan psikologis.

Senam hamil yoga selama kehamilan yang membantu untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Berdasarkan penelitian dengan desain penelitian kohort retrospective study dengan purposive sampling dan 96 sampel. Menggunakan chi square yang menunjukkan hasil yang signifikan ($p=0,014$).

Hasil penelitian dapat memperkuat asuhan keperawatan ibu hamil (Wulandari, 2006). Menghadapi persalinan pertama yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hipotesis yang berbunyi senam hamil sebagai pelayanan prenatal efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan pertama diterima. Analisis data menunjukkan bahwa sebelum diberi senam hamil, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami kecemasan yang sama ($p>0.05$). Setelah diberi perlakuan, diperoleh nilai 0.019 ($p<0.05$), berarti ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kedua kelompok.

Adapun melalui perhitungan *gainscore*, nilai yang dihasilkan adalah 0.034 ($p<0.05$), artinya ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kondisi itu menunjukkan bahwa senam hamil efektif mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pertama (Wulandari, 2006).

Hal ini disesuaikan dengan teori yang dikemukakan oleh Huliana, 2008 maka yang mengikuti senam hamil dapat disebabkan karena usia produktif pada ibu membuat ibu lebih aktif dalam mencari informasi tentang kehamilan seperti mengikuti senam hamil secara rutin

dan yang tidak rutin mengikuti senam hamil (<4 kali selama kehamilan) hal ini disebabkan karena ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya (*Antenatal Care*) memiliki tempat tinggal yang jauh dari Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih menjadi faktor ibu tidak dapat mengikuti senam hamil secara teratur. Faktor utama yang mempengaruhi proses persalinan diantaranya power (kekuatan), passage (keadaan panggul), passanger (keadaan janin) (Huliana, 2008).

Ibu yang memiliki kekuatan fisik yang bagus akan lebih mudah dalam proses persalinan, keadaa panggul yang besar mampu melancarkan persalinan secara normal, selain itu kondisi janin yang terdapat didalam rahim juga mempengaruhi proses persalinan (Manuaba, 2010).

Salah satu faktor yang mempengaruhi lamanya proses persalinan adalah pelaksanaan senam hamil. Manfaat senam hamil adalah untuk meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot, merangsang paru-paru dan jantung juga kegiatan otot dan sendi, secara umum menghasilkan perubahan pada keseluruhan tubuh terutama kemampuan untuk memproses dan menggunakan oksigen, meningkatkan peredaran darah, meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot, meredakan sakit punggung dan sembelit, memperlancar persalinan, membakar kalori (membuat ibu dapat lebih banyak makan makanan sehat), mengurangi kelelahan serta menjanjikan bentuk tubuh yang baik setelah melahirkan (Rahmawati et al., 2016).

Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna dengan nilai $p = 0,012$ berarti $p < 0,05$, bahwa pelaksanaan senam hamil berpengaruh terhadap lamanya proses persalinan. responden yang melaksanakan senam hamil cenderung mengalami proses persalinan cepat sebanyak 12 responden (27,3%) sedangkan responden yang tidak melaksanakan senam hamil cenderung mengalami persalinan lama sebanyak 18 responden (40,9%).

Senam hamil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap lama persalinan kala II, khususnya pada primigravida. Lama persalinan kala II pada ibu hamil yang melakukan senam hamil lebih cepat/singkat dibandingkan dengan lama persalinan kala II pada ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil. Senam hamil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap lama persalinan kala II, khususnya pada primigravida dengan nilai $p 0,017$ ($p < 0,05$). Lamanya proses persalinan dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin (Riana, 2008).

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 bayi sehat setelah melahirkan (Rahmawati et al., 2016).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil sehingga memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Rahmawati et al., 2016).

Senam hamil diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama proses persalinan. Pelaksanaan senam hamil pada latihan pernapasan sangat bermanfaat untuk mendapatkan oksigen, melatih agar ibu siap menghadapi persalinan. Senam hamil juga dapat membantu proses relaksasi untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan serta membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan .

Senam hamil yang dilaksanakan secara teratur dapat meningkatkan elastisitas otot panggul, pelvik dan ligamentum (Brayshaw, 2005). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia dan Hindun (2010) yang menyatakan bahwa senam hamil merupakan faktor protektif terjadi persalinan tidak normal, ibu-ibu yang melakukan senam hamil mempunyai risiko untuk terjadinya partus tidak normal hanya sebesar 0,419 kali dibandingkan ibu-ibu yang tidak senam hamil (Aulia & Hindun, 2010).

Menurut Verawati (2003) ibu yang melakukan senam hamil secara teratur proses persalinannya lebih banyak yang berlangsung secara normal. Senam hamil merupakan bentuk koping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat perubahan fungsi anatomi tubuh (Verawati, 2003).

Hasil yang sama juga dikemukakan oleh Juita *et al.* (2017), ibu-ibu hamil yang melakukan senam hamil 6 kali atau lebih selama masa kehamilannya rata-rata lama persalinan kala I lebih cepat 6 menit dan pada kala II 10 menit dibandingkan mereka yang senam kurang dari 6 kali (Juita et al., 2017).

Hasil tersebut sesuai dengan manfaat senam hamil yang merupakan salah satu bentuk olahraga guna membantu wanita hamil guna memperoleh power yang baik untuk mempertahankan dan memperkuat elastisitas otot-otot dinding perut dan ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul yang berhubungan pada saat proses persalinan. Senam hamil yang

dilakukan secara teratur, apabila tidak ada keadaan patologis, akan dapat menuntun wanita hamil ke arah persalinan fisiologis

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, sesuai dengan tujuan umum yaitu untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap lama kala I persalinan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih maka didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Hasil penelitian diketahui bahwa dari 33 Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara rutin sebanyak 28 responden dengan presentase 14,76%, sedangkan yang tidak rutin mengikuti senam hamil sebanyak 5 responden dengan presentase 15,2%.
2. Responden yang mengikuti senam secara rutin dengan kala I persalinan lama sebanyak 69,7%, sedangkan ibu yang mengikuti senam rutin dengan kala I persalinan cepat 30,3%. Ada hubungan yang bermakna antara senam dengan kala I persalinan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mendapatkan banyak dukungan moril dari berbagai pihak dalam penyelesaian penelitian ini perkenankan ucapan terima kasih kepada Direktur Akademi Kebidanan Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto, dan Kepala Ruangan Kamar Bersalin dan Staf kamar Bersalin Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih serta kepada para tim penulis penelitian atas kesediaan waktunya sehingga penelitian ini selesai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, H., & Hindun, S. (2010). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal Di Klinik Yk Madira Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Fakultas Kedokteran UNSRI*, 1, 2782–2787.
- Brayshaw, E. (2005). *Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktik Bidan (terjemahan)*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Huliana, H. (2008). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Puspa Swasta.
- Juita, Laila, A., & Hevrialni, R. (2017). Pengaruh Senam Hamil dengan Lamanya Persalinan Kala I dan Kala II di Bidan Praktik Mandiri Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 5(1), 1–8.
- Karjatin, A. (2016). *Keperawatan Maternitas*. Badan PPSDMK Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak. In Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Manuaba, M. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mochtar, R. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Rahmawati, N. A., Sutaryono, & Lestari, S. (2016). Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten. *Jurnal Inovasi Kebidanan*, 6(39870423), 30–37. file:///C:/Users/L-S210/Downloads/202-609-1-PB.pdf
- Riana, R. (2008). Pengaruh Senam Hamil terhadap Lama Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Cilimus Kabupaten Kuningan. *Universitas Bina Indonesia*.
- Saminem, S. (2009). *Seri Asuhan Kebidanan Normal*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Verawati, V. (2003). Hubungan Senam Hamil yang Teratur dengan Proses Persalinan di Klinik Bidan Praktek Swasta Yogyakarta. *Poltekkes Yogyakarta*.
- Wulandari, P. (2006). Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 8, 136–145.
- Yulaikhah, L. (2009). *Kehamilan: Seri Asuhan Kebidanan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.