

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN LAMA PERSALINAN KALA II DI RSIA STELA MARIS MEDAN

Oleh:

Ganda Sigalingging¹⁾

Ferdiyanti²⁾

Asniar³⁾

Universitas Darma Agung, Medan^{1,2,3)}

E-mail:

gandabonagabe@gmail.com¹⁾

ABSTRACT

Maternal and perinatal mortality rates are indicators of the success of health services, particularly midwifery and perinatal services. Until now, the maternal and perinatal mortality rates in Indonesia are still quite high. This study aims at analyzing the relationship between pregnancy exercise and the second period of delivery at RSIA Stella Maris Medan. This analytical survey research cross sectional approach. The population of all pregnant women who participated in the exercise was 100 people, the sample was 30 people with accidental sampling technique. Data collection was carried out by interview using a questionnaire. In analyzing the data, chi-square test was used. Data analysis used the Chi-Square test at the 95% confidence level. Results: The study showed that the majority of mothers participated in pregnancy exercise regularly as many as 24 people (80%), experienced a second period of labor <90 minutes, as many as 21 people (70%). The results of statistical tests show that there is a relationship between pregnancy exercise and the second period of labor with a p value of 0.041. mentally in the process of childbirth stage II.

Keywords: *Pregnancy exercise, childbirth stage II, Stella Maris Hospital*

ABSTRAK

Angka kematian ibu dan bayi baru lahir merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan kebidanan dan perinatal. Sampai sekarang di Indonesia angka kematian ibu dan bayi baru lahir masih cukup tinggi. Tujuan untuk menganalisis hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II. Jenis penelitian survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi seluruh ibu hamil yang mengikuti senam hamil sebanyak 100 orang, sampel sebanyak 30 orang dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji chi-square pada taraf kepercayaan 95%. Hasil: penelitian menunjukkan mayoritas ibu mengikuti senam hamil dengan teratur sebanyak 24 orang (80%), mengalami lama persalinan kala II <90 menit sebanyak 21 orang (70%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II dengan nilai *p value* 0.041. **Saran:** Kepada RSIA Stella Maris Medan, agar tetap menerapkan kebijakan pelaksanaan senam

hamil bagi ibu-ibu hamil khususnya ibu primigravida, dalam upaya menjaga kebugaran serta mempersiapkan fisik dan mental dalam proses persalinan kala II.

Kata kunci : Senam hamil, persalinan, kala II, RSIA Stella Maris

1. PENDAHULUAN

Pergerakan tubuh saat kehamilan penting dilakukan sesuai kemampuan ibu, dalam upaya mencegah berbagai risiko hipertensi dan diabetes melitus gestasional. Selain itu, varises dan penggumpalan darah juga berkaitan dengan terlalu banyak duduk saat hamil. Kematian ibu hamil dan bayi baru lahir merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan kebidanan dan perinatal. Sampai sekarang kasus kematian ibu dan perinatal di Indonesia dan negara sedang berkembang tergolong tinggi. Partus lama merupakan salah satu penyebab yang menimbulkan masalah tersebut. Tenaga, jalan lahir dan janin merupakan faktor penyebab persalinan memanjang atau partus lama (Supriatmaja & Suwardewa, 2012).

Melemahnya kondisi ibu dapat disebabkan karena masalah his yang tidak teratur, kurang keseimbangan dan tidak sesuai dengan kesehatan ibu, sehingga akan berdampak terhadap kontraksi rahim misalnya his kuat sehingga tidak ada kesempatan rahim untuk relaksasi.

kondisi ini akan menimbulkan lama persalinan, sehingga perlu perhatian, jika tidak akan menimbulkan rahim dapat pecah bahkan kegawatan janin. Melakukan senam hamil secara teratur merupakan upaya yang dapat dilakukan ibu untuk memperlancar proses persalinan. (Aulia, 2010).

Di Indonesia senam hamil merupakan aktivitas ibu hamil yang masih jarang dilakukan hanya sebagian besar yang melakukan, terutama ibu yang tinggal di perkotaan saja. Banyak hal yang harus dipersiapkan selama kehamilan sampai proses persalinan selain pergerakan tubuh yaitu nutrisi, istirahat kesehatan mental, pemeriksaan kehamilan secara teratur, kebersihan diri, tidak mengonsumsi makanan secara berlebihan. Hal ini penting dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin dalam kandungan. Sebagai persiapan menghadapi persalinan dan nifas seperti persiapan laktasi, senam hamil ditujukan untuk mempertahankan kesehatan ibu dan janin (Manuaba, 2007). Selama kehamilan ibu hamil umumnya dapat melakukan aktivitas sesuai kondisi kesehatan, sehingga di usia kehamilan mulai trimester 1 dan

selanjutnya ibu hamil perlu di edukasi cara pernapasan dasar dan menggunakan postur tubuh secara benar saat aktifitas misalnya melakukan senam hamil maupun saat istirahat. Setiap ibu hamil kegiatan fisik membutuhkan tindakan relaksasi yang bertujuan untuk melatih napas panjang dan memberikan kebugaran tubuh, hal ini dapat memudahkan proses persalinan secara normal. Kenyamanan serta ketenangan dan sikap yang baik selama hamil dapat dirasakan ibu hamil saat melakukan latihan fisik secara teratur dan atas kesadaran dan kemauan selama kehamilan (Wijayanti, 2010). Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Gerakan senam hamil umumnya aman dan ringan, sehingga dapat dilakukan di berbagai usia kehamilan. Berbagai jenis olah raga selama masa kehamilan, misalnya, jalan santai, yoga, berenang. Jenis olah raga lain yang dianjurkan adalah senam hamil. Varney (1997) dan Hanton (2001) menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Manfaat senam hamil meredakan rasa nyeri, sakit dan

ketidaknyamanan yang dirasakan di masa kehamilan, mengencangkan otot memperkuat jaringan jantung dan paru. membuat tidur lebih nyenyak.. Senam hamil juga dapat mengurangi risiko stress dan nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari senam hamil sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan. Sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan (Wahyuningsih, 2006). Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar (Sari; 2014). Selain senam secara teratur, asupan gizi selama kehamilan penting diperhatikan ibu hamil untuk memenuhi nutrisi maupun pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. (Sigalingging, 2009). Antenatal care, latihan fisik dan senam hamil dapat mencegah komplikasi-komplikasi persalinan

meskipun 85% persalinan berjalan normal, namun 15% nya dijumpai komplikasi yang memerlukan penanganan khusus. Penelitian di Rumah Sakit Sanglah Denpasar menunjukkan bahwa insiden partus lama pada kasus yang tidak senam adalah 15,1% dan pada kasus yang senam adalah 1,9% dari 106 ibu bersalin. Studi pendahuluan di RSIA Stela Maris April diketahui bahwa dari 15 orang ibu bersalin 8 ibu(54%) mengalami kelancaran kala II, dan 7 ibu (46 %) tidak lancar pada kala II. Dari hasil wawancara singkat (70%) melaksanakan senam hamil. Dari 70% ibu peserta senam hamil proses persalinan kala II lancar. Ibu yang melakukan senam secara teratur selama kehamilan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan kala II yaitu menjadi lebih singkat, mencegah terjadinya letak janin serta mengurangi terjadinya kasus sectio caesarea. Kelancaran proses persalinan dipengaruhi oleh 3 faktor penting yaitu kekuatan ibu seperti kekuatan his, kekuatan mengedan, jalan lahir, dan ukuran bayi. Dampak apabila ibu tidak melakukan pergerakan atau aktivitas tentunya akan menimbulkan rasa pegal-pegal dan cepat lelah selama kehamilan. Selain itu juga dilaporkan persalinannya tidak lancar pada kala II sehingga

meningkatkan terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Tidak lancar pada kala II dapat menyebabkan odema pada serviks dan vagina, trauma, prolaps uteri, perdarahan dan distress pada bayi. Berdasarkan masalah di atas diperlukan solusi dan pemecahan masalah tentang partus lama pada kala II, dengan mengadakan kegiatan yang dapat membantu kelancaran proses persalinan dengan melakukan latihan fisik sesuai kondisi ibu hamil.

2. METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian adalah penelitian korelasi analitik, yang bertujuan untuk menganalisis senam hamil dengan rasa nyeri kala II di RSIA Stela Maris Medan. Populasi dalam penelitian ini 100 orang dengan sampel 30 orang dengan teknik sampel aksidental sampling. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei hingga Agustus 2020. Penelitian ini dilaksanakan di RSIA Stela Maris Medan. Teknik pengambilan data dengan wawancara menggunakan kuesioner yang telah disiapkan dan data pendukung yang ada di RSIA Stela Maris. Instrumen penelitian ini terdiri dari : kartu senam hamil dan lembar observasi persalinan kala II. Kategori senam hamil : 1) Teratur : Rutin melakukan senam hamil 2 kali seminggu sejak kehamilan semester II. 2) Tidak Teratur : Tidak Rutin Melakukan Senam hamil 2 kali seminggu sejak kehamilan semester II.

Instrumen untuk lama persalinan kala II yaitu lembar Observasi : Dengan kategori : > 90 menit (lancar), dan <90 menit (Tidak Lancar). Dalam penelitian ini, tehnik pengambilan data yang digunakan peneliti adalah dengan wawancara menggunakan kuesioner. Data diolah dengan menggunakan komputer. Data dianalisis uji *chi-Square* pada taraf kepercayaan 95%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Senam Hamil

No	Senam Hamil	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Teratur	24	80.0
2	Tidak Teratur	6	20.0
Jumlah		30	100,0

Hasil penelitian menunjukkan ditemukan dari 30 ibu-ibu primigravida yang mengikuti senam hamil di RSIA Stella Maris Medan, mayoritas ibu mengikuti senam hamil secara teratur 24 orang (80%), tidak teratur 6 orang (20%). Hasil penelitian sejalan dengan Widyawati & Syahrul (2012) menunjukkan mayoritas ibu-ibu mengikuti senam hamil secara teratur. Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Saat usia kehamilan belum mencapai 20 minggu perlekatan janin dalam rahim belum kuat sehingga kegiatan senam hamil belum perlu

dilakukan, sebaiknya dilakukan setelah usia kehamilan diatas 20 minggu (Tandiono, 2017). Manfaat senam hamil dapat mempersingkat lama persalinan, terutama saat memasuki kala II atau saat ibu mengalami pembukaan lengkap saat persalinan (May et al., 2016)

Nascimento, Surita, & Godoy (2015), sebagian besar wanita hamil memilih untuk tidak melakukan olahraga selama hamil dan cenderung untuk mengurangi aktivitas baik pekerjaan rumah tangga maupun bekerja di perkantoran. Kondisi ini juga disebabkan adanya rasa takut terjadi komplikasi kehamilan seperti membahayakan janin, keguguran atau infertilitas kehamilan apabila melakukan senam hamil.

Ibu hamil primigravida dalam penelitian ini mempunyai antusias untuk olahraga dan melakukan aktivitas secara teratur. Hal ini dikarenakan jadwal senam hamil di Rumah Sakit Ibu Anak Stella Maris sudah teratur yaitu 2 kali dalam seminggu dan dilaksanakan pada sore hari. Disamping itu, tempat senam hamil yang mudah dijangkau menjadi salah satu alasan ibu hamil antusias mengikuti senam hamil. Struktur senam yang ramah dan dekat dengan peserta senam hamil, mendorong ibu-ibu semangat dalam mengikuti latihan

senam hamil. Peran tenaga kesehatan atau instruktur juga melakukan pemeriksaan tekanan darah pada ibu hamil dan follow up kepada pasien tentang keluhan dan hasil pemeriksaan kehamilan sebelum dilakukan senam hamil.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Persalinan Kala II

No	Lama Persalinan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	< 90	21	70.0
2	>90	9	30.0
Jumlah		30	100,0

Penelitian menunjukkan dari 30 pasien ibu-ibu yang bersalin sebanyak 21 orang (70%) mengalami lama persalinan

kala II <90 menit, 9 orang (30%) mengalami lama persalinan >90 menit. Penelitian ini sejalan dengan pendapat May et al., (2016). bahwa manfaat senam hamil dapat mempersingkat lama persalinan, terutama saat memasuki kala II atau saat ibu mengalami pembukaan lengkap saat persalinan.

Teori yang mendukung hasil penelitian ini adalah menurut WHO (2010) yang menyatakan bahwa persalinan normal adalah proses pengeluaran bayi secara alami dengan adanya kontraksi rahim ibu, dengan usia kehamilan 37-42 minggu lahir dengan sehat dan minim risiko di awal persalinan.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hubungan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II di Rumah Sakit Stella Maris Medan

No	Senam Hamil	Lama Persalinan						P Value
		<90 menit		>90 menit				
		F	%	F	%	Total	%	
1	Teratur	17	56.7	7	23.3	24	80.0	0.041
2	Tidak teratur	5	16,7	1	3.3	6	20.0	
Total		22	73.4	8	26.6	30	100	

Hasil uji *chi square* menunjukkan nilai *p.value* 0.041 (<0.05). Ada hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II. Ibu-ibu

primigravidayang rutin secara teratur mengikuti senam hamil, persalinan Kala II Lancar <90 menit. Mengingat manfaat aktivitas

fisik atau senam hamil sangat baik untuk mempersiapkan kebugaran, dan kesehatan mental akan berperan untuk memperlancar proses persalinan. selain itu mampu meningkatkan tenaga ibu yang berdampak mengatasi permasalahan selama hamil serta membantu saat tidur akan lebih baik. Selaras juga dengan penelitian Septaningtia, Anjarwati (2015) di RSKA Sadewa Yogyakarta, tentang hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II dengan nilai $p = 0.000$ (<0.05). Hal ini memberi arti bahwa ibu yang melakukan senam hamil memiliki kecenderungan masa persalinan lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil. temuan di atas sejalan dengan hasil penelitian ini, dimana ibu yang melakukan senam hamil secara rutin memiliki hubungan dengan lancarnya persalinan kala II <90 menit. Kelancaran proses persalinan disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi. Faktor utama yang mempengaruhi proses persalinan diantaranya yaitu *power* (kekuatan), *passage* (keadaan panggul) dan *passanger* (keadaan janin). Ibu yang memiliki kekuatan fisik yang bagus akan lebih mudah dalam proses persalinan, keadaan panggul yang besar mampu melancarkan persalinan secara normal, selain itu kondisi janin yang terdapat di dalam rahim juga mempengaruhi proses persalinan

(Manuaba, 2007). Selain faktor tersebut, *position* (posisi ibu) dan *Psychologic Respons* memegang peranan penting dalam kelancaran persalinan. Psikologis adalah kesiapan mental yang ada pada diri ibu itu sendiri atau adanya pertahanan diri yang kuat menyikapi proses persalinan. (Sukarni & Wahyu, 2013). Psikologis merupakan situasi genting yang terjadi pada ibu hamil disebabkan adanya rasa takut menghadapi rasa nyeri yang timbul akibat proses persalinan sehingga akan berdampak terhadap kelemahan fisik, mental selama proses persalinan. Psikologis ibu, persiapan intelektual, riwayat persalinan masa lalu, sosial budaya juga keperdulian suami dan keluarga lainnya merupakan faktor psikologis. (Rohani et al, 2011). Ibu-ibu primigravida yang akan melahirkan menyatakan telah mempersiapkan diri untuk menghadapi proses persalinan. Persiapan fisik dan psikologis ibu sangat dibutuhkan untuk kelancaran proses persalinan khususnya persalinan Kala II. Martini, (2008) menyatakan pengeluaran hormon katekolamin merupakan reaksi fisik akibat adanya kecemasan dan rasa takut ibu menjelang persalinan, sehingga akan memengaruhi kontraksi uterus dan aliran darah plasenta, sehingga dapat menghambat persalinan.

Seluruhnya ibu-ibu yang akan melahirkan terlihat tenang dan mereka didampingi suami dan keluarga yang lain. Ibu menyatakan keinginan sesegera mungkin mengetahui kondisi anak yang dilahirkan. Suami dan orang tua hadir dalam menantikan kelahiran anak atau cucu mereka. Kehadiran suami (ayah), kakek dan nenek memberi semangat kepada ibu yang akan melahirkan. Menurut Bobak, (2005). Dukungan suami penting selama persalinan, demikian juga dukungan orang tua dan keluarga lainnya. Pengalaman orang tua, di masa lalu sebelum dan sesudah melahirkan merupakan hal penting untuk memotivasi ibu bersalin. Keberadaannya saudara kandung anak yang baru lahir, yang ditunjukkan melalui sikap penerimaan yang tinggi merupakan dukungan juga pada ibu. (Bobak, 2005).

Secara aktif suami mendampingi istri selama persalinan, suami memberi dukungan fisik atas permintaan istri, mengajaknya berjalan-jalan, memberi usapan pada punggung istri ketika His datang, memberikan makanan dan minuman serta memberi usapan pada kening istri. Disamping itu suami juga memberikan motivasi untuk tetap semangat dan kuat agar proses pengeluaran bayi pada Kala II dapat berjalan lancar. Selama proses persalinan suami harus berada bersama istri, hal ini dapat meningkatkan semangat

dan meminimalisasi rasa takut sehingga akan berdampak baik terhadap kelancaran persalinan (Liu, 2007).

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas ibu mengikuti senam hamil dengan teratur sebanyak 24 orang (80%),
2. Mengalami lama persalinan kala II <90 menit sebanyak 21 orang (70%)
3. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II dengan nilai *p value* 0.041

Saran :Kepada RSIA Stella Maris Medan.

Agar tetap menerapkan kebijakan pelaksanaan senam hamil bagi ibu-ibu hamil khususnya ibu primigravida, dalam upaya menjaga kebugaran serta mempersiapkan fisik dan mental dalam proses persalinan. memotivasi ibu hamil yang datang ke RS untuk ikut melakukan aktivitas fisik secara teratur selama kehamilan mengingat hal yang penting untuk dilakukan oleh ibu hamil maupun setelah melahirkan.

5. DAFTAR PUSTAKA

Aulia, H & Hindun, S. (2010). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal Di Klinik YK Madira Palembang. Jurnal Kementerian Kesehatan Palembang.

- Bobak,IM, Lowdermilk,DL, Jensen,MD,& Perry,SE,(2005). Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Jakarta
- Brayshaw, E. (2005). Senam Hamil dan Nifas Panduan Praktis Kebidanan, Jakarta.EGC.
- Hanton, T.W. (2005). Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil. Jakarta : Raya Gravindo Persada.
- Kushartanti.(2005). Senam Hamil.Yogyakarta : Lintang Pustaka.
- Kuswanti, I. (2014). Asuhan Kehamilan. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Manuaba, IBG. (2007). Ilmu Kandungan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Kebidanan.Jakarta : EGC.
- Martini, R., Herlyssa, & Eugenie, T. (2008).Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan di Puskesmas Kecamatan Palmerah Jakarta Barat.
- Rohani.(2011). Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan. Jakarta: Salemba Medika
- Sari, EP & Rimandini, KP. (2014). Asuhan Kebidanan Persalinan (IntranatalCare). Jakarta : Trans Info Media.
- Sigalingging,G. (2009). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Pada Ibu Hamil Di Klinik Bersalin Sam Medan.Diakses Tanggal 9
- Supriatmaja dan Suardewa.(2005). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Kala Satu Dan Kala Dua.
- Sumarah, Widyastuti, Y., & Wiyati, N. (2008). Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin). Yogyakarta : Fitramaya.
- Sulisetyawati, A. (2010). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin. Jakarta: Salemba Medika. Varney.
- Tandiono,E.T.,Listyaningrum,T.H.,&Fitriahadi,E.(2017)Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Proses Persalinan Kala I Dan II Pada Ibu Hamil Di RSIA Sakina Idaman , Yogyakarta.
- Wahyuningsih, A. (2006). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses PersalinanPada Primigravida di RSIA Aisyiyah Klaten tahun 2006.
- Widyawati & Syahrul, F. (2013).Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. Jurnal Berkala Epidemiologi. FKM Universitas Airlangga.
- Wijayanti, V. (2010).Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan Kala II Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010.KTI Stikes „Aisyiyah Yogyakarta.
- WHO.(2010). *Mortality and Demographic Data 2010.Ministry of Health. World Health Organization, Geneva.*