

PENGARUH SENAM HAMIL DENGAN LAMANYA PERSALINAN KALA I DAN KALA II DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI (BPM) DINCE SAFRINA PEKANBARU TAHUN 2017

Juita¹, Ani Laila², Rully Hevriani³

¹Mahasiswa Prodi D IV Kebidanan

^{2,3}Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau

ABSTRAK

Senam hamil merupakan suatu metode terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental yang bertujuan untuk mencapai persalinan yang cepat, aman dan spontan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh senam hamil dengan lamanya persalinan kala I dan kala II di Bidan Praktik Mandiri Dince Safrina Pekanbaru tahun 2017. Jenis penelitian ini adalah *quasyeksperimental* dengan rancangan penelitian *static group comparison/ post test only control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III (UK 28–32 mg) pada bulan Maret 2017. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* berjumlah 20 orang terdiri dari 10 orang yang melakukan senam hamil dan 10 orang tidak senam hamil, kemudian dilihat lama persalinan kala I dan kala II pada masing-masing kelompok menggunakan lembar partograf. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa ibu yang melakukan senam hamil dapat mempercepat persalinan kala I sebesar 90 % dan ibu yang tidak senam hamil sebesar 10 %. Ibu yang melakukan senam hamil dapat mempercepat persalinan kala II sebesar 90 % dan ibu yang tidak senam hamil sebesar 20 % . Dari hasil uji statistik adanya pengaruh senam hamil dengan lamanya persalinan kala I dan kala II di Bidan Praktik Mandiri Dince Safrina Pekanbaru tahun 2017 dengan *p value* adalah 0,005 pada kala I dan *p value* adalah 0,002 pada kala II. Disarankan kepada pimpinan BPM. Dince Safrina dapat mempertahankan senam hamil yang telah dilakukan dan membuat program ini menjadi SOP guna memperlancar dan mempercepat lamanya proses persalinan.

Kata Kunci : Senam Hamil, Kala I, Kala II

Daftar Pustaka : 21 (2008-2016)

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator yang penting terhadap tingkat kesehatan masyarakat serta dapat melihat kualitas dan kuantitas suatu pelayanan kesehatan. Berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015, AKI di Indonesia adalah sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih sangat jauh dari target yang harus dicapai dalam SDGs (*Sustainable Development Goals*), yaitu menurunkan AKI hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2016).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) terdapat lima penyebab kematian ibu terbesar di Indonesia yaitu perdarahan (30,1%), hipertensi dalam kehamilan (26,9%), infeksi (5,6%), partus lama (1,8%), dan abortus (1,6%). Persalinan lama merupakan 8 % penyebab kematian ibu secara global. Komplikasi yang terjadi dapat berhubungan dengan sepsis terutama jika terjadi ketuban pecah dini dan ruptur uteri, yang dapat mengakibatkan perdarahan dan syok bahkan kematian. Berdasarkan data tersebut, partus lama merupakan salah satu penyebab yang turut menyumbangkan AKI (Prawirohardjo 2010).

Proses persalinan pada ibu bersalin normal berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam, dimana terbagi dalam empat kala. Kala I pada primi berlangsung selama 12 jam dan pada multigravida sekitar 8 jam. Persalinan kala II biasanya berlangsung selama 2 jam pada primi dan 1 jam pada multi, kala III berlangsung kurang dari 30 menit sedangkan kala IV dimulai setelah

lahirnya plasenta sampai 2 jam post partum (Asrinah dkk, 2010).

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 pada ibu, yaitu dapat ditingkatkan salah satunya dengan senam hamil. Senam hamil yang akan diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas pada kebugaran tubuh saja. Melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian dan dapat melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan dapat berlangsung lebih minimal, dengan jalan mengatur pernafasan, berkonsentrasi, dan mengalihkan pikiran, sehingga dengan sendirinya stres saat melahirkan bisa dikurangi. Maka proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat (Mulyata dalam Yuliasari, 2010).

Senam atau latihan selama kehamilan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktifitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, ditemukan juga secara bermakna onset persalinan yang lebih awal dan lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil. Senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan (Ida dalam Nur 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Nur, Sutaryono dan Sri (2016) diperoleh bahwa senam hamil berpengaruh terhadap lamanya proses persalinan. Hal ini terlihat

dari hasil penelitian yaitu responden yang melaksanakan senam hamil cenderung mengalami proses persalinan kala I dan kala II yang cepat sebanyak 12 responden (27,3%) sedangkan responden yang tidak melaksanakan senam hamil cenderung mengalami persalinan lama sebanyak 18 responden (40,9%). Hal ini didukung oleh penelitian Syelvi (2015) yang menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil sangat bermanfaat untuk kelancaran proses persalinan yaitu dari 34 responden terdapat 21 orang responden (61,8%) yang bersalin dengan

kala I normal dengan melakukan senam hamil dan terdapat 13 orang responden (38,2%) yang bersalin dengan kala I tidak normal/memanjang tidak melakukan senam hamil.

Berdasarkan Survey pendahuluan di BPM Dince Safrina Pekanbaru dengan mencatat data sekunder dari 6 bulan terakhir yaitu bulan Agustus 2016 hingga Januari 2017 terdapat 88 persalinan, dari 88 persalinan, terdapat 33 orang mengikuti senam hamil, dimana dari 33 orang yang mengikuti senam hamil tersebut belum di teliti adanya pengaruh senam hamil terhadap lamanya persalinan. Sehingga dengan adanya penelitian ini, peneliti ingin melihat adanya perbedaan ibu yang melakukan senam hamil dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil dengan lamanya persalinan kala I dan kala II.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *quasyeksperimental* dengan rancangan penelitian *static group comparison/ post test only control*

group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III (UK 28–32 mg) di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Dince Safrina Pekanbaru selama bulan Maret 2017.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Lama Persalinan Kala I

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Yang Melakukan Senam Hamil dan Tidak Senam Hamil di BPM. Dince Safrina Tahun 2017

No	Senam Hamil I	Lama Persalinan Kala II				Total	%
		Cepat	%	Normal	%		
1	Ya	9	90%	1	10%	10	100%
2	Tidak	1	20%	9	90%	10	100%

b. Lama Persalinan Kala II

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Yang Melakukan Senam Hamil dan Tidak Senam Hamil di BPM. Dince Safrina Tahun 2017

No	Senam Hamil	Lama Persalinan Kala II				Total	%
		Cepat	%	Normal	%		
1	Ya	9	90%	1	10%	10	100%
2	Tidak	1	20%	9	90%	10	100%

2. Analisa Bivariat

Tabel3. Pengaruh Senam Hamil Dengan Lamanya Persalinan Kala I di BPM. Dince Safrina Tahun 2017

Senam Hamil	Kala I				Jumlah		P Value
	Normal		Cepat				
	F	%	F	%	F	%	
Ya	1	10	9	90	10	100	0,005
Tidak	8	80	2	20	10	100	
Total	9	90	11	110	20	100	

Tabel 4. Pengaruh Senam Hamil Dengan Lamanya Persalinan Kala II di BPM. Dince Safrina Tahun 2017

Senam Hamil	Kala II				Jumlah		P Value
	Normal		Cepat				
	F	%	F	%	F	%	
Ya	1	10	9	90	10	100	0,002
Tidak	9	90	1	10	10	100	
Total	10	100	10	100	20	100	

Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Lamanya Persalinan KalaI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di BPM Dince Safrina diperoleh hasil bahwa mayoritas ibu hamil yang melakukan senam hamil lama persalinan kala I berlangsung dalam kategori cepat sebesar 90% sedangkan dalam kategori normal hanya 10 % dan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil lama persalinan kala I mayoritas berlangsung dalam kategori normal sebesar 80 % Sedangkan dalam kategori cepat hanya 20 %.

Dari data diatas ditemukan bahwa ada ibu yang telah melakukan senam hamil namun lama persalinan kala I berlangsung dalam kategori normal sedangkan ada ibu yang tidak melakukan senam hamil lama persalinan kala I berlangsung dalam kategori cepat. Menurut peneliti hal ini dapat terjadi karena lama persalinan dipengaruhi oleh banyak faktor yang didukung oleh teori Asri (2012) diantaranya yaitu *power*, *passage*, *passenger* dan psikologi ibu yang dapat mempengaruhi persalinan lebih cepat.

b. Lamanya Persalinan KalaII

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di BPM Dince Safrina diperoleh hasil bahwa mayoritas ibu hamil yang melakukan senam hamil lama persalinan kala II berlangsung dalam kategori cepat sebesar 90 % sedangkan dalam kategori normal hanya 10 % dan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil lama persalinan kala II mayoritas berlangsung dalam kategori normal sebesar 90 % Sedangkan dalam kategori cepat hanya 10 %.

Dari data diatas ditemukan bahwa ada ibu yang telah melakukan senam hamil namun lama persalinan kala II berlangsung dalam kategori normal sedangkan ada ibu yang tidak melakukan senam hamil lama persalinan kala II berlangsung dalam kategori cepat. Menurut peneliti hal ini dapat terjadi karena lama persalinan dipengaruhi oleh banyak faktor yang didukung oleh teori Asri (2012) diantaranya yaitu *power*, *passage*, *passenger* dan psikologi ibu yang dapat mempengaruhi persalinan lebih cepat.

2. Analisa Bivariat

1 Pengaruh Senam Hamil dengan Lamanya Persalinan Kala I

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di BPM Dince Safrina diperoleh hasil bahwa sebagian besar kala I berlangsung cepat sebesar 55 % dan selebihnya berlangsung normal 45 %. Kemudian dapat diketahui bahwa dari 10 responden yang melakukan senam hamil lama persalinan kala I pada ibu dalam kategori cepat yaitu 90 % sedangkan dari 10 responden ibu yang tidak melakukan senam hamil lama persalinan kala I pada ibu dalam kategori cepat hanya 20 %.

Berdasarkan analisa tabel diatas menggunakan uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 0.05 diketahui nilai *p value* sebesar 0.005 dengan demikian *p value* kurang dari 0.05 artinya ada pengaruh yang signifikan antara ibu hamil yang melakukan senam hamil terhadap lama persalinan kala I.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Widyawati dan Fariani (2013) yaitu kelompok yang melakukan senam hamil sebagian besar (81,82%) mengalami lama persalinan yang cepat, sementara itu pada kelompok ibu yang tidak melakukan senam hamil mengalami lama persalinan yang lambat (36, 36%).

Menurut Asrinah dkk (2010) kala satu persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus yang teratur dan meningkat (frekuensi dan kekuatannya), hingga serviks membuka lengkap (10 cm). Pada primi kala I berlangsung selama 12 jam sedangkan pada multigravida sekitar 8 jam. Kecepatan pembukaan serviks 1 cm perjam pada primipara dan 2 cm perjam pada multipara. Fase aktif biasanya menghabiskan

waktu selama 6 jam, namun lebih cepat lagi jika pada multigravida.

Menurut Yulaikhah (2008) senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil dapat dilakukan setiap minggu dari usia kehamilan ≥ 28 minggu (trimester III), minimal ≥ 6 kali latihan.

Menurut penelitian Syelvi (2015) menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil sangat bermanfaat untuk kelancaran proses persalinan yaitu dari 34 responden terdapat 21 orang responden (61,8%) yang bersalin dengan kala I normal dengan melakukan senam hamil dan 13 orang responden (38,2%) yang bersalin dengan kala I tidak normal/memanjang tidak melakukan senam hamil.

Berdasarkan penelitian ini lama persalinan kala I dalam kategori cepat pada kelompok intervensi adalah 90 % (9 responden). Dari hasil penelitian yang peneliti temui dapat diambil kesimpulan bahwa lama persalinan kala I akan semakin cepat jika dilakukan senam hamil dengan teratur.

2. Pengaruh Senam Hamil dengan Lamanya Persalinan Kala II

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di BPM Dince Safrina diperoleh dapat diketahui bahwa dari 10 responden yang melakukan senam hamil lama persalinan kala II pada ibu dalam kategori cepat yaitu 90 % sedangkan dari 10 responden ibu yang tidak melakukan senam hamil lama persalinan kala II pada ibu dalam kategori cepat hanya 10 %.

Berdasarkan analisa tabel diatas menggunakan uji *chi*

square dengan tingkat kepercayaan 0.05 diketahui nilai *p value* sebesar 0.002 dengan demikian *p value* kurang dari 0.05 artinya ada pengaruh yang signifikan antara ibu hamil yang melakukan senam hamil terhadap lama persalinan kala II.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Eniyah (2013), pada 23 responden yang mengikuti senam hamil diantaranya 20 responden persalinan kala II berjalan dengan normal dan lebih singkat, sedangkan 3 responden persalinan kala II tidak normal dan lebih lama. Hal ini disebabkan karena 3 responden yang mengikuti senam hamil dengan frekuensi senam hamil kurang dari 3 kali dibandingkan 20 responden yang mengikuti senam hamil dengan frekuensi yang lebih banyak yaitu lebih dari 3 kali. Hal ini terjadi karena semakin tinggi frekuensi senam, maka semakin elastis pula otot-otot panggul. Gerakan-gerakan pada senam hamil dapat mempengaruhi *power* yang baik karena sudah terlatihnya teknik relaksasi sehingga ibu dapat mempersiapkan tubuhnya untuk menghadapi persalinan guna membantu kemajuan persalinan serta daya kontraksi otot-otot tubuh dan luas gerakan persendian, melonggarkan persendian maupun otot yang berhubungan dengan persalinan maka proses persalinan dapat berjalan normal dan waktunya relatif lebih singkat.

Kemudian didukung pula oleh penelitian yang dilakukan Susilowati, Rini dan Tri (2014) memperoleh hasil ada hubungan antara keteraturan senam hamil dengan lama persalinan kala II, karena ibu yang melakukan senam hamil sebanyak 55 ibu (82,10%)

mengalami persalinan kala II yang normal sehingga diharapkan ibu hamil dapat mengikuti senam hamil secara teratur agar proses persalinan berjalan dengan lancar.

Berdasarkan penelitian ini lama persalinan kala II dalam kategori cepat pada kelompok intervensi adalah 90 % (9 responden). Dari hasil penelitian yang peneliti temui dapat diambil kesimpulan bahwa lama persalinan kala II akan semakin cepat jika dilakukan senam hamil dengan teratur.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester III di BPM Dince Safrina Pekanbaru tahun 2017 tentang pengaruh senam hamil dengan lamanya persalinan kala I dan kala II dengan jumlah responden sebanyak 20 orang adalah sebagai berikut :

- a. Lama persalinan kala I dan kala II pada ibu hamil yang melakukan senam hamil dalam kategori cepat masing-masing kala sebesar 90% sedangkan lama persalinan kala I dan kala II pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil dalam kategori cepat hanya 20% pada kala I dan 10% pada kala II
- b. Ada pengaruh senam hamil dengan lamanya persalinan kala I dan kala II di BPM Dince Safrina Pekanbaru tahun 2017 dengan besar *p value* 0.005 pada kala I dan 0.002 pada kala II.

SARAN

a. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan kepada pimpinan BPM Dince Safrina dapat mempertahankan senam hamil yang telah dilakukan dan

membuat program ini menjadi SOP dan bagi bidan yang bekerja di BPM. Dince Safrina dapat melaksanakan senam hamil guna memperlancar dan mempercepat lamanya proses persalinan serta dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan.

b. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan kepada peneliti lain agar dapat bisa melanjutkan penelitian senam hamil ini terhadap variabel yang berbeda misalnya senam hamil terhadap nyeri punggung, pola tidur ibu hamil dan nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, Dwi dan Cristine Clervo P. 2012. *Asuhan persalinan normal: plus contoh askeb dan patologi persalinan*. Jakarta: Nuha medika.
- Asrinah, dkk. 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Persalinan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Emilia, Ova dan Harry Freitag. 2010. *Tetap Bugar dan Energik Selama Hamil*. Jakarta: Agromedia Pustaka
- Hulina, Mellyna. 2008. *Panduan Praktis Senam Hamil*. Jakarta: Puspa Swara Anggota IKAPI
- Irianti, dkk. 2014. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- Kemendes. 2016. *Profil kesehatan indonesia tahun 2015*. Jakarta: kementerian kesehatan RI. <http://www.kemkes.go.id> diakses 8 februari 2016
- Mandriwati, 2008, *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta : EGC.
- Medforth, Janet. 2010. *Kebidanan Oxford Dari Bidan Untuk Bidan*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur, Sutaryono dan Sri Lestari. 2016. *Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Diwilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten*. Jurnal Involusi Kebidanan Vol. 6 No 11
- Eniyah, Nurotun. 2013. *Hubungan Senam Hamil Di Persalinan Kala II Di Ngudi Waras*. Semarang. Program Studi Keperawatan.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rohani, Reni Saswita Dan Marisah. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mintasih, sri. 2012. *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala I Primipara Di RS. Moewardi*. Surakarta: Stikes Muhammadiyah Surakarta.
- Sulistiyawati, Ari dan Esty Nugraheny. 2010. *Asuhan kebidanan pada ibu bersalin*. Jakarta: Salemba medika.
- Sulastri. 2012. *Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan*. Surakarta: Profesi Vol. 8
- Susilowati, Dewi, Rini Tri Hastuti dan Tri Setyoningsih. 2014. *Keteraturan Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin*. Surakarta: Jurnal Ilmu Kebidanan Vol. 1 No.3
- Syelvi. 2015. *Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil 36 Minggu Dengan Lama Proses*

*Persalinan Kala I Dan Kala II di Bps
B Bukit Tinggi Tahun 2014.*
Jurnal Kesehatan Stikes
Prima Nusantara Bukittinggi
Vol. 6 No. 2

Widiyawati, dan Fariani, Syahrul.
2013. *Pengaruh Senam
Hamil Terhadap Proses
Persalinan dan Status
Kesehatan Neonatus.* Jurnar
Berkala Epidemiologi
Vol.1.2: 316-324.

Yulaikhah, L. 2008, *Kehamilan,*
EGC : Kehamilan.

Yuliasari. 2010. *Hubungan
Pengetahuan Dan Sikap
Dengan Pelaksanaan Senam
Hamil Pada Ibu Hamil
Trimester II Dan III Di
Puskesmas Ciputat
Tangerang Selatan.* Jakarta:
Fakultas Kedokteran dan
Ilmu Kesehatan.