

HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA II

Oleh;

Sri Martini¹⁾, Rosmala Kurnia Dewi²⁾

1) Dosen Universitas An Nuur, Email; tintan_martin@yahoo.com

2) Dosen Universitas An Nuur, Email; kurniadewirosmla@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang; Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan. Proses persalinan terdiri dari Kala I, II, III dan IV. Kala II dianggap tidak normal pada primigravida lebih dari 2 jam dan untuk multigravida lebih dari 1 jam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II Di Puskesmas Toroh I.

Metode; Jenis penelitian menggunakan penelitian analitik dengan pendekatan *retrospektif* menggunakan uji *Chi Square*. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Toroh I. Populasi menggunakan ibu bersalin sebanyak 337 responden dan sampel 183 responden yang diambil dengan cara sistem *random sampling*.

Hasil; Ibu yang tidak melakukan senam hamil dengan lama persalinan kala II tidak normal sebanyak 14 (7.7%) dan ibu yang tidak melakukan senam hamil dengan lama persalinan kala II normal sebanyak 81(41%). Sedangkan ibu yang melakukan senam hamil dengan lama persalinan kala II tidak normal sebanyak 20 (10%) dan ibu yang melakukan senam hamil dengan lama persalinan kala II normal sebanyak 68 (38%). Hasil penelitian yang didapatkan dari rumus *chi square* adalah H_0 diterima H_a ditolak yaitu x^2 hitung < x^2 tabel yaitu sebesar $1,928 < 3,841$.

Kesimpulan; Tidak ada hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap lama persalinan kala II.

Kata Kunci : Senam Hamil, Lama Persalinan Kala II

**RELATIONSHIP BETWEEN THE PARTICIPATION OF PREGNANT GYMNASTICS
TO THE LENGTH OF LABOR SECOND TIME**

By;

Sri Martini¹⁾, Rosmala Kurnia Dewi²⁾

1) Lecturer of Universitas An Nuur, Email; tintan_martin@yahoo.com

2) Lecturer of Universitas An Nuur, Email; kurniadewiroskala@gmail.com

ABSTRACT

Background; *Pregnancy exercise is an exercise program for healthy pregnant women to prepare the physical condition of the mother by maintaining the condition of the muscles and joints that play a role in the labor process. The labor process consists of Stage I, II, III and IV. Stage II is considered abnormal in primigravida for more than 2 hours and multigravida for more than 1 hour. The purpose of this study was to determine the relationship between the participation of pregnant gymnastics on the time period of labor at the time of two in toroh I health center.*

Method; *The type of research uses analytic research with a retrospective approach using the Chi Square test. This research was conducted at Toroh I Health Center. The population using 337 respondent mothers and 183 respondents taken by random sampling system*

Result; *That mothers did not do pregnancy exercise with a lot of labor at the time of the second abnormal periode 14 (7.7%) and mothers who di not do pregnancy exercise with a normal second time labor as much as 81(41%). Mothers who did pregnancy exercise with labor time 2 times were abnormal as many as 20 (10%) and the mothers who did pregnancy exercise with a normal delivery time period of 68 (38%). The results of the study obtained from the chi square formula were Ho accepted Ha rejected, that is X^2 count < X^2 table which is equal to $1,928 < 3,841$.*

Conclusion; *There was no relationship between the participation of pregnant gymnastics to the length of labor second time at the Puskesmas Toroh I.*

Keyword: *Pregnancy exercise, labor time*

PENDAHULUAN

Menurut Federasi Obstetri Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kemudian normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13 hingga ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28 hingga ke 40) (Prawirohardjo, 2010).

Data dari Dinkes Kabupaten Grobogan, Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2017 sebanyak 18 kasus, sedangkan Angka Kematian Bayi pada tahun 2017 sebanyak 298 kasus. Untuk Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2018 mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2017 sebanyak 31 kasus, penyebab dari AKI di Kabupaten Grobogan dikarenakan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 13 kasus, perdarahan sebanyak 6 kasus diantaranya yang menyebabkan perdarahan adalah (atonia uteri, inversio uteri, retensio plasenta, laserasi jalan lahir), gangguan sistem peredaran darah sebanyak 2 kasus, infeksi sebanyak 1 kasus, gangguan metabolisme 0 kasus dan lain-lain sebanyak 11 kasus.

Sedangkan Angka Kematian Bayi (AKB) pada tahun 2018 mengalami penurunan yaitu sebanyak 290 kasus. (Dinkes Grobogan, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Toroh I didapatkan ibu hamil pada tahun 2017 adalah sebanyak 1032 ibu hamil, dan yang mengikuti senam hamil 300 ibu hamil (29,06%). Sedangkan jumlah ibu hamil pada tahun 2018 adalah sebanyak 1073 ibu hamil dan yang ikut senam hamil sebanyak 300 ibu hamil (27,95%). Jumlah ibu bersalin di Puskesmas Toroh I pada tahun 2017 adalah sebanyak 1083 ibu bersalin, dan yang mengalami lama persalinan kala II 76 ibu bersalin (7,01%). Sedangkan jumlah ibu bersalin tahun 2018 adalah sebanyak 1035 ibu bersalin, dan yang mengalami lama persalinan kala II sebanyak 72 ibu bersalin (6,95%).

Persalinan dibagi menjadi 4 tahap. Pada kala I serviks membuka dari 0 sampai 10 cm. Kala I dinamakan kala pembukaan. Kala II disebut juga dengan kala pengeluaran janin didorong keluar oleh kekuatan his dan kekuatan mencedan. Dalam kala III atau disebut juga kala urie. Plasenta terlepas dari dinding uterus dan dilahirkan. Kala IV mulai dari lahirnya plasenta sampai 2 jam kemudian (Sumarah, 2008).

Lamanya persalinan yang dibutuhkan dalam proses membuka dan menipisnya

serviks, dan janin turun kedalam jalan lahir. Kala II yang lebih lama dari 2 jam untuk primigravida atau 1 jam untuk multipara dianggap abnormal (Varney, 2008). Persalinan lama disebabkan karena kontraksi yang tidak adekuat, dan jalan lahir seperti malpresentasi atau malposisi janin belum saatnya melahirkan (kontraksi palsu), maka laten memanjang (pembukaan jalan lahir kurang dari 4 cm), inersia uteri (kontraksi rahim melemah atau kekuatan kontraksi rahim tidak sesuai dengan besarnya pembukaan serviks), janin terlalu besar.

Kelainan faktor tenaga bisa disebabkan karena terjadinya inersia (his yang tidak sesuai fasenya), inkoordinat (his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian-bagiannya) dan tetanik (his yang terlalu kuat dan terlalu sering sehingga tidak ada relaksasi rahim). Hal tersebut di atas dapat menyebabkan kemacetan persalinan, jika tidak segera ditangani maka akan menyebabkan gawat janin, dan rahim ibu pecah. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil (Achmad, 2008).

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot, dan persendian yang berperan dalam proses persalinan,

serta mempersiapkan kondisi psikis terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang letih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan dihubungkan dengan atau berperan menurunkan angka kesakitan, kematian ibu, dan bayi yang lahir (Eniyah, 2013).

Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, dan mengurangi terjadinya persalinan prematur. Senam hamil juga dapat mengurangi resiko stres dan nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari senam sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan, sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks, dan menguasai keadaan (Roosytasari, 2009).

Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Anjuran senam hamil terutama ditujukan pada ibu hamil dengan kondisi normal, atau dengan

kata lain tidak terdapat keadaan-keadaan yang mengandung resiko baik bagi ibu maupun bagi janin, misalnya perdarahan, penyakit jantung, kelainan letak, panggul sempit dan lain-lain (Manuaba, 2010).

METODE

Metode penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *retrospektif* menggunakan uji *Chi Square*. Populasi seluruh ibu bersalin di Wilayah Puskesmas Toroh I berjumlah 337 dengan jumlah sampel sebanyak 183 responden yang diambil secara sistem *random sampling*.

Data penelitian ini adalah data sekunder yang berupa catatan rekam medis pasien di Puskesmas Toroh I dan laporan hasil peneliti yang berkaitan dengan hubungan keikutsertaan senam hamil dengan data buku register terhadap lama persalinan kala II yang diperoleh dari data laporan lembar partograf. Data yang diperoleh akan dilakukan analisa univariat dan bivariat.

HASIL

A. Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1; Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur Ibu	f	%
< 20 tahun	3	1,6%
20-35 tahun	166	90,7%
>35 tahun	14	7,7%
Jumlah	183	100%

Tabel 2; Karakteristik Ibu Bersalin Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	f	%
SD	58	31,7 %
SMP	58	31,7 %
SMA	45	24,6%
Diploma	22	12,0 %
Jumlah	183	100%

Tabel 3; Karakteristik Ibu Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	f	%
IRT	66	36,1%
Wiraswasta	95	51,9%
Guru	22	12,0%
Jumlah	183	100%

B. Analisa Univariat

Tabel 4; Distribusi Ibu Berdasarkan Keikutsertaan Senam Hamil

Senam Hamil	f	%
Tidak Mengikuti	95	51,9%
Mengikuti	88	48,1%
Jumlah	62	100%

Tabel 5; Distribusi Ibu Berdasarkan Lama Persalinan Kala II

Lama Kala II	f	%
Tidak Normal	34	18,6%
Normal	149	81,4%
Jumlah	183	100%

C. Analisa Bivariat

Tabel 6; Distribusi Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan kala II

		Lama persalinan kala II					
		Tidak normal	%	Normal	%	Total	%
Senam hamil	Tidak mengikuti	14	7,64%	81	14,74%	95	51,90%
	Mengikuti	20	10,94%	68	37,16%	88	48,1%
Total		34		149		183	100%

Tabel 7; Hasil Analisa Bivariat

Variabel	X ² hitung	X ² tabel	Value
Lama persalinan kala II	1.928%	3.841	0,165
Senam hamil			

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Umur Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 183 responden didapatkan hasil penelitian dengan tingkat umur ibu bersalin <20 tahun sebanyak 3 ibu bersalin dengan presentase (1,6%), dan usia 20-35 tahun sebanyak 166 ibu bersalin dengan presentase (90,7%). Maka dari itu umur ibu bersalin di Puskesmas Toroh I ditemukan rata-rata umur 20-35 tahun, karena di usia reproduksi 20-35 tahun usia yang reproduktif yang mempengaruhi keikutsertaan senam hamil terhadap lama persalinan kala II.

Menurut Prawirohardjo (2011), umur mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seorang ibu untuk ikut serta dalam senam hamil sehingga menjelang proses

persalinan bisa lancar. Ibu hamil yang berusia 20-35 tahun telah masuk dalam rentang usia dewasa awal, dimana ibu mulai mengalami proses kematangan emosional dan mampu menerima.

Informasi dengan baik serta mengambil keputusan yang tepat mengenai perilaku kesehatan seperti manfaat perawatan payudara selama kehamilan, sehingga ibu hamil akan semakin sadar untuk melakukan perawatan kehamilan (Prawirohardjo, 2011).

Umur 20-35 tahun merupakan usia yang dianggap aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Karena pada umur <20 tahun kondisi fisik terutama organ reproduksi dan psikologis belum 100% siap menjalani masa kehamilan dan persalinan. Sedangkan kehamilan pada umur >35 tahun merupakan keadaan yang

dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masalah kehamilan dan persalinan (Sulistyawati, 2011).

2. Tingkat Pendidikan Ibu Bersalin

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 183 responden didapatkan hasil penelitian dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 58 responden dengan presentase 31,7%, SMP sebanyak 58 responden dengan presentase 31,7%, SMA sebanyak 45 responden dengan presentase 24,6%, Diploma sebanyak 22 responden dengan presentase 12,0%.

Jadi pendidikan responden di Puskesmas Toroh I lebih banyak yang lulusan SD dan SMP, dikarenakan semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah untuk menerima serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi sehingga ibu hamil bisa berfikir bahwa senam hamil terdapat banyak manfaat (Notoatmodjo, 2010).

Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah dalam menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki, sebaliknya pendidikan yang kurang menghambat sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang diperlukan.

3. Pekerjaan Ibu Bersalin

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dari 183 responden didapatkan hasil dengan pekerjaan wiraswasta sebanyak 95 responden dengan presentase 51,9% dan profesi guru sebanyak 22 responden dengan presentase 12,0%.

Menurut Depkes RI (2008), faktor bekerja tidak terlalu memberi peran terhadap timbulnya suatu masalah pada ibu hamil akan tetapi kondisi kerja yang menonjol serta aktifitas yang berlebihan dan kurangnya istirahat saat bekerja berpengaruh besar terhadap kehamilan dan kesehatan janin yang dikandungnya (Depkes RI, 2008).

B. Analisa Univariat

1. Keikutsertaan Senam Hamil

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 183 responden didapatkan hasil penelitian responden yang melakukan senam hamil sebanyak 95 ibu bersalin dengan presentase 51,9% dan yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 88 responden dengan presentase 48,1%.

Maka dari itu ibu yang mengikuti senam hamil senantiasa mendapatkan manfaat dari senam hamil yaitu dapat membantu dalam proses persalinan karena selama senam hamil ibu dipersiapkan baik fisik maupun mental menuju proses persalinan yang lancar (Husin, 2013).

2. Lama Persalinan Kala II

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ibu bersalin yang mengalami lama persalinan kala II secara normal sebanyak 149 responden dengan presentase 81,4% sedangkan yang mengalami lama persalinan kala II yang tidak normal sebanyak 34 responden dengan presentase 18,6%.

C. Analisa Bivariat

Berdasarkan penelitian bahwa ibu yang tidak melakukan senam hamil dan lama persalinan kala II tidak normal sebanyak 14 responden, ibu yang tidak melakukan senam hamil dan lama persalinan kala II normal sebanyak 81 responden, ibu yang melakukan senam hamil dan lama persalinan kala II tidak normal sebanyak 20 responden, ibu yang melakukan senam hamil dan lama persalinan kala II normal sebanyak 68 responden. Setelah dilakukan menggunakan uji Chi Square test dengan hasil penelitian H_0 diterima dan H_a ditolak karena p value $0,139 > 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap lama persalinan kala II.

Berdasarkan hasil yang didapatkan diatas ibu bersalin yang mengikuti senam hamil belum tentu mempengaruhi lamanya persalinan kala II, tetapi ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi lamanya

persalinan kala II yaitu kekuatan (power), faktor jalan lahir (passage), faktor janin (pasanger), posisi ibu, respon psikologis (perasaan cemas saat bersalin dan pendampingan suami atau keluarga).

Kekuatan terdiri atas his atau kontraksi uterus, kontraksi otot-otot perut, kontraksi otot diafragma dan aksi dari ligamentum. Jalan lahir (pasage) yang terdiri dari segmen bawah rahim, serviks uteri, vagina, otot-otot, jaringan ikat dan ligamentum yang menyokong alat-alat urogenital. Jika uterus berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat dengan segmen baah rahim, serviks dan otot-otot dasar panggul dalam keadaan relaksasi dipadu dengan kekuatan dan tehnik mengejan yang baik dari ibu maka bayi enggan mudah meleati jalan lahir. Keadaan ini dapat dicapai dengan bantuan dari ibu sendiri dengan ketenangan dan relaksasi tubuh yang sempurna serta kekuatan otot-otot dinding perut dan diafragma yang menghasilkan suatu tenaga mengejan yang baik dari ibu (Manuaba, 2007).

KESIMPULAN

1. Responden berdasarkan umur ibu bersalin <20 tahun 3 ibu bersalin dengan presentase 1,6%, dan untuk 20-35 tahun 166 ibu bersalin dengan presentase 90,7%. Tingkat pendidikan SMP sebanyak 58 ibu bersalin dengan presentase 31,7% dan Diploma

- sebanyak 22 dengan presentase sebanyak 12,0%. Jenis pekerjaan IRT 66 ibu bersalin dengan presentase 36,1% dan untuk guru 22 ibu bersalin dengan presentase 12,0%.
- Ibu yang tidak melakukan senam hamil tidak normal sebanyak 95 dengan presentase 51,9%, ibu yang tidak melakukan senam hamil dan normal sebanyak 88 dengan presentase 48,1%. Lama persalinan kala II secara normal sebanyak 149 dengan presentase 81,4%, sedangkan yang mengalami lama persalinan kala II yang tidak normal sebanyak 34 dengan presentase 81,4%
 - Hasil penelitian H_0 diterima dan H_a ditolak karena p value $0,139 > 0,05$. Tidak ada hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap lama persalinan kala II

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad. 2008. *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC.
- Depkes RI, 2008. *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: Depkes RI.
- Eniyah, N. 2013. *Hubungan Senam Hamil terhadap Lama Persalinan Kala II di RB Ngudi Waras Semarang*.
- Halimatussakdiyah. 2017. *Lamanya Persalinan Kala I dan II pada Ibu Multipara dengan Apgar Score Bayi Baru Lahir*. Jurnal Keperawatan Maternitas. Vol 2 No 1.
- Hartaty D, 2016. *Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Kecemasan Primigravida dalam Menghadapi Persalinan*. Jurnal Ilmiah Bidan. Vol 1 No 2.
- Hidayat. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan dan Tehnik Analisa Data*. Surabaya: Salemba Medika
- Husin, 2013. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Manuaba, 2007. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ningsih ES, 2017. *Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Trimester III dengan Keteraturan Senam Hamil*. Jurnal Midpro, Vol 9 No 2.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purwanto, 2011. *Hubungan Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Kala II*. Jurnal Care. Vol 5 No 3.
- Rihanti, 2017. *Karakteristik Ibu Bersalin dan Dukungan Keluarga*. Jurnal Kesehatan. Vol 1 No 3.
- Roosytasari. 2009. *Hubungan antara Senam Hamil dengan Proses Persalinan Normal di Rumah Bersalin As Syifau'ul Ummah Grobogan*.
- Septianingia YD, 2015. *Pengaruh Senam Hamil Trimester (I, II, III)*. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 3 No. 1.

- Sembiring R, 2016. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Mengikuti Senam Hamil di Klinik Sunggal Medan 2016*. Jurnal Maternal dan Neonatal. Vol 1. No 2.
- Sulistyawati, 2011. *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika
- Sumarah, Y N, Widyastuti, Y. Wiyanti, N. 2008. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Susiloningtyas L, 2013. *Pengetahuan tentang Ibu Hamil dan Manajemen Aktif Kala III*. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, Vol. 9 No. 1.
- Varney. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC