

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KELANCARAN PROSES PERSALINAN NORMAL DI PUSKESMAS PENGASINAN KOTA BEKASI TAHUN 2022

Wika Hartanti¹⁾, Siti Ni'amah²⁾, Suwi'i³⁾, Etni Dwi Astuti⁴⁾
^{1,2,3,4)}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: bidandian78@gmail.com

ABSTRAK

Data Kesehatan Indonesia 2021 (SDKI 2021), Angka Kematian ibu (AKI) didapatkan dari 360 per 100.000 angka menjadi 251 per 100.000 kelahiran hidup. AKI di Kota Bekasi tahun 2019 adalah 110 per 100.000 kelahiran hidup dimana AKI di Kota Bekasi tahun 2019 adalah 117 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab paling besar adalah perdarahan 28%, pre eklamsia-eklamsia sebanyak 24% dan infeksi sebanyak 11%. Salah satu penyebab AKI adalah adanya penyulit dalam persalinan. jumlah persalinan pada bulan Oktober-November tahun 2022 adalah sebanyak 30 orang Ibu yang melakukan persalinan diantaranya 23 orang persalinan normal dan 7 orang persalinan tidak normal (Caesar). Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan rancangan cross sectional. Rancangan cross sectional merupakan rancangan penelitian yang pengukuran dan pengamatannya dilakukan secara simultan pada satu saat (sekali waktu). Populasi adalah seluruh Ibu bersalin di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi Tahun 2022. Jumlah persalinan di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi sejak bulan Oktober sampai dengan November 2022 sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling.. Hasil uji statistik chi square didapat nilai p value = $0,015 < \alpha = 0,05$ berarti ada hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi tahun 2022. Dari hasil penelitian juga diperoleh nilai OR 9,33 artinya ibu yang tidak senam hamil berpeluang 9,33 kali dengan persalinan tidak lancar.

Kata Kunci: Senam Hamil, Proses Persalinan, Normal

ABSTRACT

Indonesian Health Data 2021 (SDKI 2021), the maternal mortality rate (MMR) was obtained from 360 per 100,000 to 251 per 100,000 live births. The MMR in Bekasi City in 2019 was 110 per 100,000 live births, whereas the MMR in Bekasi City in 2019 was 117 per 100,000 live births. The biggest causes are bleeding at 28%, pre-eclampsia-eclampsia at 24% and infection at 11%. One of the causes of AKI is complications during childbirth. The number of births in October-November 2022 was 30 mothers who gave birth, including 23 who gave birth normally and 7 who gave birth abnormally (Caesar). This type of research is descriptive analytic with a cross sectional design. A cross-sectional design is a research design in which measurements and observations are carried out simultaneously at one time (one time). The population is all women giving birth at the Pengasinan Bekasi City Health Center in 2022. The number of births at the Pengasinan Bekasi City Health Center from October to November 2022 is 30 people. In this study, the sample was taken using a total sampling technique. The results of the chi square statistical test obtained a p value = $0.015 < \alpha = 0.05$, meaning that there is a relationship between pregnancy exercise and the smoothness of the delivery process for mothers giving birth at the Pengasinan Community Health Center, Bekasi City in 2022. From The results of the research also obtained an OR value of 9.33, meaning that mothers who did not exercise had a 9.33 chance of having an uneventful delivery.

Keywords: Pregnancy Exercise, Childbirth Process, Normal

PENDAHULUAN

Menurut Sumber Data Kesehatan Indonesia 2021 (SDKI 2021), Angka Kematian ibu (AKI) didapatkan dari 360 per 100.000 angka menjadi 251 per 100.000 kelahiran hidup. Data riset kesehatan dasar menunjukkan prevalensi diantaranya yaitu kekurangan gizi pada ibu hamil masih cukup tinggi, angka anemia gizi ibu

hamil 77,01% tahun 2017 dan turun menjadi 56,5% tahun 2019. Sementara itu prevalensi pada Angka Kematian Ibu (AKI) 12,4% tahun 2020. Menurut data di Dinas Kesehatan Kota Bekasi tahun 2019, sebagian besar kasus kematian ibu 32% disebabkan secara langsung oleh perdarahan dan kasus kematian tersebut lebih mendasar adalah masih tingginya angka

pernikahan dini. Menurut Riskesdas tahun 2020 sebanyak 41,6% perempuan di kota bekasi menikah pertama kali di usia 17-19 tahun.

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 ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan dihubungkan dengan melahirkan tepat pada waktunya. Manfaat lain senam hamil langsung atau berperan menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi yang lahir (Thompson, 2018).

Pergerakan tubuh dalam latihan senam kehamilan tidak saja menguntungkan bagi 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 bayinya 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. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila penyajiannya tidak disusun secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal.

Tabel Distribusi Senam Hamil Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi Tahun 2022

No	Senam Hamil	N	%
1	Senam Hamil	19	63,3
2	Tidak Senam Hamil	11	36,7
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden didapatkan hasil lebih banyak responden dengan yang mengikuti senam hamil yaitu 19 responden (63,3%) sedangkan yang tidak senam hamil yaitu 11 responden (36,7%).

Tabel Distribusi Frekuensi Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi Tahun 2022

Puskesmas Kota Bekasi persalinan pada bulan Oktober-November tahun 2022 adalah sebanyak 30 orang Ibu yang melakukan persalinan diantaranya 23 orang persalinan normal dan 7 orang persalian tidak normal (Caesar).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi Tahun 2022.”

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan rancangan cross sectional. Dimana dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan di puskesmas Pengasinan kota Bekasi. Dalam penelitian ini variabel independent adalah senam hamil sedangkan variabel dependent adalah kelancaran dalam proses persalinan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu bersalin di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi Tahun 2022. Jumlah persalinan di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi sejak bulan Oktober sampai dengan November 2022 sebanyak 30 orang Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi

HASIL

Analisa Univariat

a. Senam hamil (Variabel independent)

b. Kelancaran Proses Persalinan (Variabel dependent)

No	Kelancaran Proses Persalinan	N	%
1	Lancar	20	66,7
2	Tidak Lancar	10	33,3
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden didapatkan hasil lebih banyak responden yang persalinan lancar yaitu 20 responden (66,7%) sedangkan yang persalinan tidak lancar yaitu 10 responden (33,3%).

Analisa Bivariat

Analisa Bivariat chi square digunakan untuk hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi tahun 2022.

Hasil analisis hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi tahun 2022 .diperoleh dari 19 responden dengan senam hamil ada 16 responden (84,2%) dengan proses persalinan lancar dan 3 responden (15,8%) dengan proses persalinan tidak lancar. Sedangkan dari 11 responden dengan tidak senam hamil ada 4 responden (36,4%) dengan proses persalinan lancar dan 7 responden (63,6%) dengan proses persalinan tidak lancar. Hasil uji statistik chi square didapat nilai p value = 0,015 < α = 0,05 berarti ada hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi tahun 2022. Dari hasil penelitian juga diperoleh nilai OR 9,33 artinya ibu yang tidak senam hamil berpeluang 9,33 kali dengan persalinan tidak lancar.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

a. Mengidentifikasi riwayat senam hamil pada ibu bersalin di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi tahun 2022.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi melakukan senam hamil secara rutin sesuai dengan jadwal yang ditentukan yaitu 3 kali seminggu, hal ini karena senam hamil merupakan program rutin yang dilaksanakan dan ibu-ibu yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi akan diberi

penyuluhan atau pendidikan kesehatan mengenai pentingnya mengikuti senam hamil sehingga rata-rata ibu yang melakukan ANC di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi mengikuti senam hamil.

b. Mengidentifikasi gambaran kelancaran proses persalinan normal pada ibu bersalin di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi tahun 2022.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelancaran menghadapi proses persalinan sebagian besar proses persalinan di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi lancar yaitu sebanyak 66,7%. Rata-rata proses persalinannya kurang dari 18 jam untuk primi dan < 10 jam untuk multi.

Berdasarkan data penelitian ibu hamil baik primigravida, multigravida ataupun grandemulti sebagian besar persalinannya lancar yaitu waktu persalinan antara 6 sampai 8 jam bagi yang multipara sedangkan yang primipara antara 6 sampai 14 jam meskipun ada beberapa ibu yang melahirkan tidak lancar yaitu waktu persalinan > 14 jam bahkan ada yang sampai 24 jam. Hal ini karena tergantung kondisi ibu masing-masing, ibu yang multigravida dan grandemulti ada juga yang tidak lancar meskipun sudah pernah melahirkan sebelumnya, hal ini karena ada pengaruh dari faktor his atau tenaga ibu. Demikian juga pada ibu primigravida banyak juga yang proses persalinannya lancar karena ada pengaruh dari faktor ibu seperti passage atau power yang mendukung.

Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi Tahun 2022 sebagian besar proses persalinannya lancar, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan.

Analisa Bivariat

Menganalisis hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi Tahun 2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil dan kelancaran proses persalinan normal yang ditunjukkan dengan nilai p value $0,015 < \alpha = 0,05$ berarti ada hubungan antara

senam hamil dengan kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi tahun 2022. Dari hasil penelitian juga diperoleh nilai OR 9,33 artinya ibu yang tidak senam hamil berpeluang 9,33 kali dengan persalinan tidak lancar.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa senam hamil dapat membantu kesiapan menghadapi proses persalinan karena menurut Mufdlilah (2019) tujuan dari senam hamil adalah persalinan yang fisiologis (alami) dengan ibu dan bayi sehat, persiapan mental dan fisik untuk ibu hamil, kontraksi dengan baik, ritmis dan kuat pada segmen bawah rahim, serviks, otot-otot dasar panggul, relaksasi dan informasi kesehatan (termasuk) tentang kehamilan kepada ibu, suami, keluarga atau masyarakat.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam proses persalinan yaitu kekuatan mendorong janin keluar meliputi his (kekuatan uterus) dan kontraksi otot dinding perut. Kondisi psikologis dapat berpengaruh terhadap tenaga ibu dan kesiapan menghadapi proses persalinan. 97% persalinan adalah persalinan fisiologis namun kecemasan dalam persalinan dapat menimbulkan ketegangan otot-otot polos dan pembuluh darah, sehingga terjadi kekakuan serviks dan hipoksia pada rahim yang menyebabkan impuls nyeri bertambah banyak, impuls nyeri melalui thaloma limbic ke korteks serebri dengan akibat menambah rasa takut, sehingga kontraksi rahim berkurang. Hal ini mengakibatkan persalinan butuh waktu yang lama dan mungkin membutuhkan alat bantu bahkan operasi Caesar (Wahyuni & Siswanto, 2018).

Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot – otot dinding perut, ligamen – ligamen, otot-otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Senam hamil dapat menyebabkan vaskularisasi dari rahim ke plasenta menjadi lebih baik yang menjamin suplai oksigen dan nutrisi ke janin mencukupi. Latihan-latihan yang dilakukan pada senam hamil tujuan utamanya adalah agar ibu hamil memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik, teknik pernapasan yang baik, Pada proses persalinan kala II hal yang terpenting adalah power pada persalinan. Pada penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti senam hamil proses persalinan kala II menjadi lebih cepat yaitu < 1 jam. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila penyajiannya tidak disusun secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut

akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Evariny, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil efektif terhadap kelancaran menghadapi proses persalinan. Tetapi data penelitian juga menunjukkan ada 3 orang ibu hamil yang mengikuti senam hamil tetapi proses persalinannya tidak lancar, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti, misalnya faktor panggul yang sempit sehingga proses persalinan menjadi lebih lambat, selain itu juga bisa disebabkan karena berat badan bayi yang besar, hal ini juga mempengaruhi kelancaran proses persalinan. Tetapi data penelitian juga menemukan ada 4 orang ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil tetapi proses persalinannya lancar, hal ini juga bisa dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor paritas dimana persalinan ini merupakan persalinan anak ke 2 atau 3 sehingga jalan lahir sudah lancar, selain itu juga bisa dipengaruhi oleh his ibu yang adekuat sehingga meskipun tidak mengikuti senam hamil, proses persalinannya tetap lancar, umur ibu pun termasuk factor yang mempengaruhi proses persalinan, ibu yang bersalin dengan umur yang masih mudah akan lebih mudah mengejan karena kekuatan mengejan masih kuat dibandingkan ibu bersalin yang umurnya tidak lagi muda karena kekuatan mengedan sudah berkurang.

Menurut peneliti kelancaran proses persalinan di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi disebabkan karena adanya pelaksanaan senam hamil, selain itu selama senam hamil kesehatan ibu akan selalu dipantau melalui buku KIA, ibu hamil diberikan pendidikan kesehatan tentang bagaimana menjaga kesehatan ibu dan janin serta diberikan penyuluhan tentang persiapan menjelang persalinan, sehingga ibu-ibu sudah disiapkan baik mental dan fisik dalam menghadapi persalinan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti setelah dilakukan analisis data dan pembahasan maka selanjutnya disimpulkan sebagai berikut:

1. Riwayat pelaksanaan senam hamil gambaran dari 30 responden ibu bersalin yang pernah mengikuti senam hamil selama masa kehamilannya secara rutin 3 kali seminggu yaitu sebanyak 19 orang (63,3%).
2. Kelancaran proses persalinan normal diperoleh gambaran dari 30 responden sebanyak 20 orang (66,7%) proses persalinannya lancar.

3. Pelaksanaan senam hamil efektif terhadap kelancaran proses persalinan di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi ditunjukkan dengan nilai p value $0,015 < \alpha = 0,05$ berarti ada hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di Puskesmas Pengasinan Kota Bekasi tahun 2022. Dari hasil penelitian juga diperoleh nilai OR 9,33 artinya ibu yang tidak senam hamil berpeluang 9,33 kali dengan persalinan tidak lancar.

Saran

Diharapkan semala hamil, bidan maupun ibu hamil dapat menerapkan senam hamil untuk menunjang kesejahteraan ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

- Bull, E & Archard, G. 2018. *Simpel Guide : Nyeri Punggung*. Erlangga. Jakarta.
- Dinkes OganKomerling Ulu. 2020. "Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komerling Ulu 2020 Data Tahun 2019". <http://dinkes.okukab.go.id>...PDF> Profil-Kes-Kab-OKU-2020.pdf. (diakses tanggal 8 juli 2022).
- Harsono, T. 2019. *Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi*. Platinum. Yogyakarta.
- Irianti, Bayu. 2018. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Selamat Datang Dikelas Ibu Hamil*. Direktorat Bina Kesehatan Ibu Kementerian RI. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Buku Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kemenkes RI, 2021. "Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021". <https://www.kemkes.go.id>...PDF> Profil-Kesehatan-2021.pdf. (diakses tanggal 16 september 2022).
- Kurniasih Uun, 2019. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10 No.1. <http://dx.doi.org/10.38165/jk>. (diakses tanggal 27 April 2022).
- Lichayati, I.U. and Kartikasari, R.I. 2018. Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Jurnal SURYA*, 1. No.XIV.
- Mangkuji, dkk. 2019. *Asuhan Kebidanan 7 langkah SOAP*. EGC. Jakarta.
- Manuaba, I.B.G, dkk. 2018. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. CV. Trans Info Media. Jakarta
- Manuaba, I.B.G, dkk. 2019. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. CV. Trans Info Media. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nursalam, 2018. *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis*, Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika.
- Prasetyo, 2019. *Konsep dan Proses Perawatan Nyeri*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2018 *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka. Jakarta.
- Perry & Potter, 2019. *Buku Ajar Keperawatan Medika Bedah*. Edisi 8 volume 2. EGC. Jakarta.
- Ratnawati, S. 2019. Hubungan antara Pekerjaan dengan Partisipasi Ibu Mengikuti Senam Hamil di URJ Poli Hamil II RSUD Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Vol 3. Januari 2010.
- Septiani R, Islamiyati. 2021. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Alamiah Media Husada*. 10(2), halaman 82-87. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>. (diakses tanggal 27 April 2022).
- Sugiyono, 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Triyana, Yani Firda. 2019. *Paduan Klinik Kehamilan dan Persalinan*. P.MEDIKA. Jogjakarta.
- Vaney, H. 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV*. EGC. Jakarta.
- Yosefa, Febriana et all. 2019. Efektifitas Senam Hamil Terhadap penurunan Nyeri punggung pada Ibu Hamil *Jurnal Online Keperawatan*, Vol 1, No.1. <http://jom.ac.id/Index.php/JOMSIK/article/view/3537/3432>. (diakses tanggal 10 januari 2023).