

## PERBEDAAN IBU BERSALIN YANG MELAKUKAN SENAM HAMIL DENGAN YANG TIDAK MELAKUKAN SENAM HAMIL TERHADAP LAMANYA PROSES PERSALINAN

Dyah Hardini<sup>1)</sup>, Siti Marfu'ah<sup>2)</sup>, Eviyati Aini Muriana<sup>3)</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

Email : [dyahhardini99@gmail.com](mailto:dyahhardini99@gmail.com)

### ABSTRAK

Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin merupakan masalah serius di dunia. Hal ini terbukti dengan diadakannya konferensi – konferensi internasional, seperti diadakan International Conference On Population and Development (ICPD) di Kairo, Mesir yang menyatakan agar setiap ibu hamil dapat melalui kehamilan dan persalinannya dengan selamat. Di Beijing, Cina, diadakan Fourth World Conference On Women, kemudian pada tahun 1997 di Colombo, Srilanka diadakan Safe Motherhood Technical Consultation, dimana dalam setiap konferensi internasional tersebut ditekankan perlu dipercepatnya penurunan angka kematian ibu. Pada tahun 1999, WHO meluncurkan strategi Making Pregnancy Safer (MPS) yang meminta perhatian pemerintah dan masyarakat di setiap negara diantaranya untuk menempatkan "Empat Pilar Safe Motherhood", yaitu keluarga berencana (KB), asuhan antenatal, persalinan bersih dan aman, dan pelayanan obstetri esensial dalam rencana pembangunan nasional dan internasional (Prawirohardjo, 2014). Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbedaan antara ibu bersalin yang melakukan senam hamil dengan yang tidak melakukan senam hamil terhadap lamanya proses persalinan. Penelitian dilakukan pada Juni 2022 – Juli 2022 dengan desain analitik komparatif yaitu membandingkan antara ibu bersalin yang melakukan senam hamil dengan yang tidak melakukan senam hamil terhadap lama proses persalinan dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* dengan sampel 30 orang. Analisa hasil penelitian melalui uji beda dua mean independen yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan mean dua kelompok data independen diperoleh nilai p value  $0.000 < 0.05$  dengan demikian ada perbedaan lama proses persalinan antara ibu bersalin yang melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil di PMB Nikmah Desa Punenrejo.

**Kata Kunci:** *Senam hamil, persalinan*

### ABSTRACT

*Mortality and morbidity in pregnant and maternity women is a serious problem in the world. This is proven by the holding of international conferences, such as the International Conference on Population and Development (ICPD) in Cairo, Egypt which states that every pregnant woman can go through pregnancy and childbirth safely. In Beijing, China, the Fourth World Conference on Women was held, then in 1997 in Colombo, Sri Lanka, the Safe Motherhood Technical Consultation was held, in which each international conference emphasized the need to accelerate the reduction in maternal mortality. In 1999, WHO launched the Making Pregnancy Safer (MPS) strategy which calls for the attention of the government and the public in each country, including placing the "Four Pillars of Safe Motherhood", namely family planning (KB), antenatal care, clean and safe deliveries, and obstetric services. essential in national and international development plans (Prawirohardjo, 2014). The purpose of this study was to determine the difference between pregnant women who did pregnancy exercise and those who did not do pregnancy exercise on the length of the labor process. The study was conducted in June 2022 – July 2022 with a comparative analytic design, which is to compare maternity women who do pregnancy exercise with those who do not do pregnancy exercise on the length of the labor process using a cross sectional approach. Sampling was done by purposive sampling with a sample of 30 people. Analysis of research results through two independent mean difference tests which aims to determine the difference in the mean of two independent data groups obtained p value  $0.000 < 0.05$  thus there is a difference in the length of the labor process between pregnant women who do pregnancy exercise and those who do not do pregnancy exercise at PMB Nikmah Desa Punenrejo.*

**Keywords:** *Pregnancy exercise, childbirth*

## PENDAHULUAN

Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin merupakan masalah serius di dunia. Hal ini terbukti dengan diadakannya konferensi – konferensi internasional, seperti diadakan International Conference On Population and Development (ICPD) di Kairo, Mesir yang menyatakan agar setiap ibu hamil dapat melalui kehamilan dan persalinannya dengan selamat. Di Beijing, Cina, diadakan Fourth World Conference On Women, kemudian pada tahun 1997 di Colombo, Srilanka diadakan Safe Motherhood Technical Consultation, dimana dalam setiap konferensi internasional tersebut ditekankan perlu dipercepatnya penurunan angka kematian ibu. Pada tahun 1999, WHO meluncurkan strategi Making Pregnancy Safer (MPS) yang meminta perhatian pemerintah dan masyarakat di setiap negara diantaranya untuk menempatkan "Empat Pilar Safe Motherhood", yaitu keluarga berencana (KB), asuhan antenatal, persalinan bersih dan aman, dan pelayanan obstetri esensial dalam rencana pembangunan nasional dan internasional (Prawirohardjo, 2014).

World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 15% dari seluruh wanita hamil akan berkembang menjadi komplikasi yang berkaitan dengan kehamilannya serta mengancam jiwanya (Dep. Kes. RI, 2013). Sebuah serial penelitian pada 876 ibu hamil di New York yang melakukan olahraga secara teratur, persalinan lebih mudah dibandingkan dengan ibu hamil yang hanya melakukan latihan sedikit – sedikit atau yang tidak melakukan latihan sama sekali, juga dijumpai penurunan resiko persalinan terlalu cepat atau terlalu lama. Di samping itu juga didapatkan penurunan resiko persalinan preterm secara umum (Supriatmaja, 2015).

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih tetap tinggi di kawasan ASEAN walaupun sudah terjadi penurunan dari 307/100.000 kelahiran hidup (SDKI tahun 2002 - 2003) menjadi 248/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2007 (Depkes RI, 2014).

Dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJM) Tahun 2004 – 2009, ditargetkan pencapaian AKI sebesar 226/100.000 kelahiran hidup pada 2009, selain itu salah satu indikator derajat kesehatan dari visi Indonesia sehat 2010 adalah target dari Millenium Development Goals (MDGs) adalah menurunkan AKI di Indonesia sebanyak 75% pada 2015 (Sadli dan Kalibonso, 2014).

Oetomo Sofowean pada Tahun 1998, meneliti 100 wanita primigavida di Yogyakarta. Dari penelitian tersebut didapatkan bahwa kejadian partus lama lebih kecil secara bermakna (1,9% - 15,1% = 0,031). Di kalangan wanita hamil yang melakukan senam hamil lama persalinan kala II nya lebih singkat daripada yang tidak melakukan senam hamil (Supriatmaja, 2014).

Data sekunder yang diperoleh peneliti dari BPM Nikmah, terdapat 245 Ibu bersalin dari bulan Januari – September. Dari 245 ibu bersalin tersebut, terdapat 20 ibu bersalin yang mengalami penyulit pada saat proses persalinan, diantaranya disebabkan karena partus lama dan partus macet.

Berdasarkan data sekunder yang diperoleh peneliti dari PMB Nikmah Desa Pundenrejo Kecamatan Tayu, terdapat 20 ibu bersalin pada bulan September dan Oktober. Dari 20 ibu bersalin tersebut, yang melakukan senam hamil pada saat kehamilannya ada 12 orang (60%), persalinan berlangsung secara lancar tanpa penyulit. Sedangkan ibu bersalin yang tidak melakukan senam hamil pada saat kehamilannya ada 8 orang (40 %). Dari 8 ibu bersalin tersebut, 6 diantaranya mengalami penyulit saat persalinan, yaitu partus lama dan partus macet, akan tetapi 2 ibu bersalin yang tidak melakukan senam hamil persalinan berlangsung secara lancar tanpa penyulit.

Persalinan dipengaruhi oleh faktor 5P yaitu : power, passage, passanger, psikis ibu, dan penolong persalinan. Pengkajian lebih lanjut, dari ke 6 ibu bersalin yang mengalami penyulit ini, diantaranya dipengaruhi oleh faktor power dan passangernya. Jadi dalam hal ini, senam hamil mempunyai pengaruh terhadap proses persalinan.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk menyusun Skripsi yang berjudul "Perbedaan Ibu Bersalin Yang Melakukan Senam Hamil Dengan Yang Tidak Melakukan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Di PMB Nikmah Desa Pundenrejo Kecamatan Tayu Kabupaten Pati".

## METODE

Jenis penelitian ini adalah analitik komparatif yaitu membandingkan antara ibu bersalin yang melakukan senam hamil dengan yang tidak melakukan senam hamil terhadap lama proses persalinan dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu

penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor – faktor resiko dengan efek.

Variabel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang melakukan senam hamil dan ibu bersalin yang tidak melakukan senam hamil. Variabel Independent adalah lama proses pendarahan.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin umur 20 – 35 tahun yang dibedakan antara yang melakukan senam hamil dengan yang tidak melakukan senam hamil di PMB Nikmah Desa Pundenrejo Kecamatan Tayu pada Bulan Juni 2022 sampai dengan bulan Juli 2022 sejumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu bersalin umur 20 – 35 tahun di PMB Nikmah Desa Pundenrejo Kecamatan Tayu, baik yang melakukan senam hamil maupun yang tidak melakukan senam hamil sejumlah 30 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel untuk tujuan tertentu saja.

Alat yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuesioner dan partograf.

Analisa univariat meliputi distribusi dan prosentase dari tiap variabel. Analisa bivariat menggunakan uji statistik uji beda dua mean independen yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan mean dua kelompok data independen.

## HASIL

Hipotesis penelitian ini adalah ada perbedaan lama proses persalinan antara ibu bersalin yang melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil.

Untuk memenuhi hipotesis di atas, maka diperlukan uji hipotesis melalui bantuan program SPSS. Setelah dilakukan uji hipotesis terdapat data sebagai berikut :

Sebagian besar responden melakukan senam hamil dengan proses persalinan normal yaitu sebanyak 16 orang (53.3%).

Berdasarkan hasil analisis dengan uji t diperoleh nilai p value  $0.000 < 0.05$  dengan demikian ada perbedaan lama proses persalinan antara ibu bersalin yang melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil di PMB Nikmah Desa Pundenrejo.

Latihan senam hamil bermanfaat dalam proses persalinan. Dengan latihan mengejan seperti yang dilakukan dalam senam hamil, proses pengeluaran bayi menjadi lebih mudah dan tidak terlalu sulit (Muhimah dan Syafe'i,

2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar yang melakukan persalinan normal sebanyak 19 orang (63,3%) dan yang mengalami lama proses persalinan tidak normal sebanyak 11 orang (36,7%).

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 (2013) kala satu persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus yang teratur dan meningkat (frekuensi dan kekuatannya), hingga serviks membuka lengkap (10cm). Pada primi kala I berlangsung selama 12 jam sedangkan pada multigravida sekitar 8 jam. Kecepatan pembukaan serviks 1 cmperjam pada primipara dan 2 cm perjam pada multipara. Fase aktif biasanya menghabiskan waktu selama 6 jam, namun lebih cepat lagi 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  $\geq 28$  minggu (trimester III), minimal  $\geq 6$  kali latihan.

Menurut penelitian Syelvi (2015) menunjukkan bahwa pelaksanaansenam 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 atau memanjang tidak melakukan senam hamil.

## PEMBAHASAN

### 1. Ibu Bersalin Yang Melakukan Senam Hamil dan Tidak Melakukan Senam Hamil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan senam hamil sebanyak 18 orang (60%) dan yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 12 orang (40%).

Senam hamil adalah bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya yang bermanfaat untuk mempertahankan dan

mengoptimalkan keseimbangan fisik, memelihara kesehatan kehamilan, menghilangkan keluhan yang terjadi karena perubahan – perubahan akibat proses kehamilan, dan mempermudah proses persalinan (Muhimah, 2014).

Senam hamil sebagaimana olahraga pada umumnya, bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan kebugaran fisik. Bila dilihat dari gerakan – gerakannya, memang pernyataan ini tidak dapat dielakkan. Namun, ternyata senam yang dilakukan ibu secara teratur dan disesuaikan dengan kondisi kehamilannya memiliki efek yang sangat baik, tidak hanya saat kehamilan, tetapi juga berkontribusi besar dalam kelancaran proses persalinan.

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden melakukan senam hamil. Hal ini disebabkan adanya informasi dari bidan pada saat ibu melakukan kunjungan ANC. Bidan memberikan informasi tentang senam hamil dan manfaatnya bagi proses persalinan sehingga ibu tertarik untuk melakukan senam hamil.

Sedangkan ibu yang tidak melakukan senam hamil disebabkan oleh keengganan karena aktivitas sehari – hari ibu ataupun karena tidak ada dukungan dari keluarga dan suami.

## 2. Lama Persalinan di PMB Nikmah Desa Pundenrejo Pati Tahun 2022.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami proses persalinan dalam kategori normal yaitu sebanyak 19 orang (63.3%) dan yang mengalami proses persalinan tidak normal yaitu sebanyak 11 orang (36.7%).

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun ke dalam jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37 – 42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Asri Hidayat, 2014).

Beberapa faktor yang mempengaruhi proses persalinan adalah power (tenaga yang mendorong anak), passage (panggul), passanger (fetus). Selain itu, faktor yang berpengaruh pada persalinan diantaranya adalah faktor ibu, faktor pelayanan kesehatan, dan faktor lingkungan. (Hidayat, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami proses persalinan normal

dikarenakan kondisi ibu yang siap untuk persalinan.

## 3. Perbedaan Lama Persalinan di PMB Nikmah Desa Pundenrejo Pati Tahun 2022 Antara Ibu yang Melakukan Senam Hamil dan Tidak Melakukan Senam Hamil

Berdasarkan hasil tabulasi silang diperoleh sebagian besar responden melakukan senam hamil dengan proses persalinan normal yaitu sebanyak 18 orang (60%).

Berdasarkan hasil analisis dengan uji t diperoleh nilai p value  $0.000 < 0.05$  dengan demikian ada perbedaan lama proses persalinan antara ibu bersalin yang melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil di PMB Nikmah Desa Pundenrejo.

Latihan senam hamil bermanfaat dalam proses persalinan. Dengan latihan mengejan seperti yang dilakukan dalam senam hamil, proses pengeluaran bayi menjadi lebih mudah dan tidak terlalu sulit (Muhimah dan Syafe'i, 2013). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar yang melakukan persalinan normal sebanyak 19 orang (63,3%) dan yang mengalami lama proses persalinan tidak normal sebanyak 11 orang (36,7%).

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 (2013) kala satu persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus yang teratur dan meningkat (frekuensi dan kekuatannya), hingga serviks membuka lengkap (10cm). 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 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  $\geq 28$  minggu (trimester III), minimal  $\geq 6$  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 atau memanjang tidak melakukan senam hamil.

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 terlatih 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.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Perbedaan Ibu Bersalin Yang Melakukan Senam Hamil Dengan Yang Tidak Melakukan Senam Hamil Terhadap Lama Proses Persalinan Di PMB Nikmah Desa Pundenrejo Kecamatan Tayu Kabupaten Pati, dapat diambil kesimpulan:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 21 – 30 tahun yaitu sebanyak 25 responden (83,3%), berpendidikan SD sebanyak 11 responden (36,7%), dan pekerjaan sebagai petani sebanyak 19 responden (19%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan senam hamil sebanyak 18 orang (60%) dan yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 12 orang (40%).
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami lama persalinan dalam kategori normal yaitu sebanyak 19 orang (63.3%) dan yang

mengalami proses persalinan lama yaitu sebanyak 11 orang (36.7%).

Hasil penelitian didapatkan ibu bersalin yang melakukan senam hamil rata - rata lama proses persalinannya adalah 9,6 jam, sedangkan ibu bersalin yang tidak melakukan senam hamil rata – rata proses persalinannya adalah 13,4 jam. Hal ini dapat disimpulkan bahwa selisih waktu antara ibu bersalin yang melakukan senam hamil dengan yang tidak melakukan senam hamil adalah 3,8 jam.

4. Berdasarkan hasil analisis dengan uji t diperoleh nilai p value  $0.000 < 0.05$  dengan demikian ada perbedaan lama proses persalinan antara ibu bersalin yang melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil di PMB Nikmah Desa Pundenrejo.

### Saran

1. Bagi Tenaga Bidan

Diharapkan bidan dapat memberikan penyuluhan tentang perlunya melakukan senam hamil untuk memperlancar proses persalinan.

2. Bagi Akademik

Diharapkan dapat memotivasi mahasiswa dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang senam hamil dan manfaatnya dalam proses persalinan.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang perlunya dilakukan senam hamil untuk memperlancar proses persalinan.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman tersendiri tentang perbedaan proses persalinan antara ibu yang melakukan senam hamil dengan yang tidak melakukan senam hamil.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2014. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hidayat, Asri. 2014. *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Llewellyn, John Derek. 2013. *Dasar-dasar Obstetri Dan Ginekologi*. Jakarta: Hipokrates
- Muhimah, Nanik. 2013. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Yogyakarta: Power Books

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2013. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka
- Yanti. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Yuliarti, Nurheti. 2014. *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil Dan Menyusui*. Yogyakarta: ANDI