

**HUBUNGAN ANTARA SENAM HAMIL DENGAN PROSES PERSALINAN
PADA IBU BERSALIN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUMOWONO
KABUPATEN SEMARANG**

Dwi Okta Diarini*, Yuliaji Siswanto**, Heni Hirawati Pranoto***

* Program Studi D-IV Kebidanan STIKes Ngudi Waluyo

** Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKes Ngudi Waluyo

*** Pengajar Program Studi D-IV Kebidanan STIKes Ngudi Waluyo

ABSTRAK

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental, agar persalinannya dapat berjalan secara spontan. Proses persalinan merupakan proses pengeluaran janin dari dalam rahim ke luar rahim melalui jalan lahir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan pada ibu bersalin.

Jenis penelitian ini deskriptif korelatif. Desain yang digunakan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* Populasi penelitian seluruh ibu bersalin yang mengikuti senam hamil periode Januari- Desember 2014 di wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang. Besar sampel 132 responden. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil penelitian yang mengikuti senam hamil teratur dan proses persalinannya spontan 88,2%. Sedangkan yang mengikuti senam hamil teratur dan proses persalinannya tidak spontan 56,4%. (0,05). Melalui uji *Chi Square* didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap proses persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang.

Hal ini menunjukkan dengan melakukan senam hamil secara teratur dapat membantu proses persalinan. Untuk itu setiap ibu hamil diharapkan dapat mengikuti kelas senam hamil di lingkungan tempat tinggalnya.

Kata Kunci: Senam Hamil, Proses Persalinan

ABSTRACT

Pregnancy exercise is a therapy to prepare pregnant women either physically or mentally, so that the delivery can take place spontaneously. The delivery process is a process of releasing the fetus from the uterus to the outside of the uterus through the birth canal. This study aims to find the correlation between pregnancy exercises and delivery process in mothers giving birth.

This was a descriptive-correlative study with cross sectional approach. The data sampling used purposive sampling technique. The population in this study was all mothers who attended the pregnancy exercises in period from January to December 2014 in the region of Sumowono Health Center Semarang Regency. The samples were 132 respondents. The data analysis used Chi Square test.

The results of this study indicate that the mothers who attend the pregnancy exercises regularly and have spontaneous delivery is 88.2%. While the mothers who attend the pregnancy exercises regularly and have not spontaneous delivery is 56.4%. Based on the Chi Square test obtained p-value of $0.000 < \alpha (0.05)$ so that it can be concluded that there is a significant correlation between pregnancy exercises and delivery process in mothers giving birth at Sumowono Health Center Semarang Regency.

It shows that by implementing pregnancy exercises on a regular basis can help the delivery process. Therefore, every pregnant woman is expected to attend and participate in the pregnancy class in their neighborhood.

Keywords: Pregnancy exercises, Delivery process.

PENDAHULUAN

Setiap persalinan mempunyai resiko baik pada ibu maupun janin, berupa kesakitan sampai pada resiko kematian. Apabila ibu maupun janin dalam kondisi yang menyebabkan terjadinya penyulit persalinan, maka untuk segera menyelamatkan keduanya, perlu segera dilakukan persalinan dengan tindakan yaitu persalinan pervaginam dengan suatu tindakan alat tertentu, seperti dengan forcep, ekstraksi vakum, atau tindakan perabdominam yaitu seksio sesarea (Prawirohardjo, 2009).

Proses persalinan dipengaruhi oleh 5 faktor, 3 faktor utama yaitu kekuatan mendorong janin keluar (*power*) yang meliputi his (kekuatan uterus), kontraksi otot dinding perut, kontraksi diafragma dan *ligamentum action*, faktor lain adalah faktor janin (*passager*) dan faktor jalan lahir (*passage*). Apabila salah satu dari ketiga faktor tersebut mengalami kelainan, misalnya keadaan yang menyebabkan kekuatan his tidak adekuat, kelainan pada bayi atau kelainan jalan lahir maka persalinan tidak dapat berjalan secara normal. Persalinan tindakan pervaginam dengan forcep atau vakum dilakukan apabila syarat persalinan pervaginam dipenuhi dan apabila ada indikasi antara lain: gawat janin, kelelahan ibu, partus tidak maju pada kala II, preeklamsia berat. Sedangkan persalinan seksio sesarea dilakukan apabila ada indikasi disproporsi kepala panggul, plasenta previa, malposisi dan malpresentasi, serta riwayat obstetri buruk (Sulistyawati, 2010).

Dua faktor lain yang dapat menghambat proses persalinan adalah psikis ibu dan penolong persalinan itu sendiri. Rasa takut ibu menghadapi persalinan mempengaruhi kekuatan (*power*) untuk mengejan dan ketrampilan serta kesiapan penolong persalinan yang dapat mengantisipasi komplikasi yang mungkin terjadi selama proses persalinan (Sulistyawati, 2010).

Senam hamil adalah suatu latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil, di mana senam hamil ini dapat dimulai pada usia kehamilan 24 minggu dan dilakukan secara teratur yaitu 1 kali dalam seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental, agar proses persalinan dapat berlangsung normal. Wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur akan memperoleh keuntungan persalinan yaitu masa aktifnya (kala II) menjadi lebih pendek, mengurangi section cesaria, mengurangi pengeluaran mekonium didalam cairan amniom, dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Program senam hamil membuktikan bahwa ternyata senam hamil sangat membantu selama proses melahirkan (Indiarti, 2008).

Senam hamil bertujuan untuk selain meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan, menguatkan dan meregangkan otot-otot tertentu terutama otot yang berperan untuk persalinan dan dapat melatih tehnik pernafasan yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi rasa nyeri pada persalinan. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang menyertai kehamilan, yaitu seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan gastritis, hamil dengan kelainan letak) dan kehamilan yang disertai anemia (Mochtar, 2008).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu BPS wilayah kerja Puskesmas Sumowono didapatkan data pada bulan November-Januari jumlah ibu bersalin sebanyak 19 persalinan dengan 12 ibu bersalin mengikuti senam hamil dan 7 ibu bersalin tidak mengikuti senam hamil. Dari data yang diperoleh baik dari hasil dokumentasi maupun dengan bidan menunjukkan bahwa dari 12 ibu bersalin yang mengikuti senam hamil terdapat 2 orang yang mengalami persalinan *section cesarea*, 1 orang yang mengalami persalinan vakum dan 9 ibu bersalin

dengan persalinan normal. Sedangkan dari 7 ibu bersalin yang tidak mengikuti senam hamil didapatkan 2 mengalami *section cesarean*, 2 orang vakum dan 3 ibu bersalin mengalami persalinan normal.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan senam hamil dengan proses persalinan pada Ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan pada 29 Juni - 4 Juli 2015 di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang selama periode Januari sampai dengan Desember 2014 yang mengikuti senam hamil berjumlah 205 ibu bersalin.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu bersalin yang mengikuti senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang yang memenuhi criteria yaitu 132 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data sekunder dalam penelitian ini adalah berupa identitas ibu dan data senam hamil yang didapatkan dari buku register senam

hamil serta data proses persalinan yang didapatkan dari buku register persalinan periode Januari-Desember 2014 di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono.

Penelitian ini menggunakan alat untuk mengumpulkan data yang berasal dari dokumentasi buku register berupa *master table* yang memuat nama, umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, usia kehamilan, keteraturan senam hamil dan proses persalinan.

Dalam penelitian ini analisis dilakukan untuk mengetahui hubungan senam hamil terhadap proses persalinan digunakan taraf signifikan α (0,05).

HASIL PENELITIAN

Senam Hamil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Senam Hamil pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang

Senam Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Teratur	39	29,5
Teratur	93	70,5
Jumlah	132	100,0

Proses Persalinan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang

Proses Persalinan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Spontan	28	21,2
Spontan	104	78,8
Jumlah	132	100,0

Hubungan Senam Hamil terhadap Proses Persalinan

Tabel 3 Hubungan Senam Hamil terhadap Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang

Senam Hamil	Proses Persalinan				Total		p-value
	Tidak Spontan		Spontan		f	%	
	f	%	f	%			
Tidak Teratur	17	43,6	22	56,4	39	100	0,000
Teratur	11	11,8	82	88,2	93	100	
Jumlah	28	21,2	104	78,8	132	100	

PEMBAHASAN

Gambaran Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 205 responden ada 132 responden yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Dari data 132 responden yang mengikuti senam hamil ada 93 responden (70,5%) yang teratur dalam mengikuti senam hamil. Dan ada 39 responden (29,5%) yang tidak teratur dalam mengikuti senam hamil. Keteraturan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang lebih dikarenakan pelaksanaan senam hamil yang sudah terjadwal yaitu 1x dalam seminggu di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden dengan tingkat dasar, menengah maupun tinggi sama-sama berpeluang melakukan atau tidak melakukan senam hamil. Pendidikan yang tinggi tidak selalu berpengaruh terhadap perilaku yang positif termasuk dalam hal senam hamil. Begitu juga sebaliknya, pendidikan yang rendah tidak selalu berpengaruh terhadap perilaku yang negatif.

Gambaran Proses Persalinan

Proses persalinan dipengaruhi oleh 5 faktor penting yaitu: faktor *power*, *passage*, dan *passenger*. Dapat pula ditambah faktor lainnya seperti faktor psikis ibu dan penolong. *Power* disini adalah kontraksi uterus dan kekuatan ibu untuk mengejan. Faktor lain yang berpengaruh terhadap persalinan adalah faktor *Passanger* (janin), yang meliputi sikap janin dalam rahim, letak janin, presentasi janin, bagian terbawah janin dan posisi janin. Kelainan pada salah satu kondisi janin tersebut dapat berakibat sulitnya kelahiran bayi yang mana harus dilakukan suatu tindakan seperti vacuum maupun caesar (Yanti, 2009). Faktor jalan

lahir meliputi jalan lahir keras (rangka panggul dan ukuran-ukurannya) serta jalan lahir lunak (otot-otot dasar panggul). Bila ada kesempitan ukuran panggul maupun kelainan bentuk panggul, maka bayi tidak dapat lahir secara normal melalui jalan lahir harus dilakukan operasi *caesar* (Yanti, 2009).

Faktor psikis ibu tidak kalah pentingnya untuk kelancaran proses persalinan, bila ibu yang sedang bersalin merasa cemas dan takut menghadapi persalinan, mereka akan mengeluarkan adrenalin yang menghambat pelepasan oksitosin yang diperlukan untuk kemajuan persalinan hingga nifas dan ibu yang dalam kondisi stres otot-otot tubuhnya termasuk otot rahim mengalami spasme yang dapat meningkatkan rasa nyeri persalinan sehingga menghambat proses persalinan. Faktor penolong persalinan memegang peranan yang sangat penting oleh karena keberhasilan persalinan menghasilkan ibu dan bayi yang sehat dan selamat di tentukan oleh penolong yang trampil dan kompeten. Apabila salah satu dari lima faktor tersebut mengalami kelainan, misalnya keadaan yang menyebabkan kekuatan his tidak adekuat, kelainan pada bayi atau kelainan jalan lahir maka persalinan tidak dapat berjalan secara normal (Sulistyowati, 2010).

Hubungan antara Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *Chi-Square* telah diperoleh nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang.

Dalam penelitian ini, ibu bersalin yang melakukan senam hamil secara teratur

yang mengalami proses persalinan spontan sejumlah 82 responden (88,2%). Sedangkan ibu bersalin yang melakukan senam hamil secara tidak teratur yang mengalami proses persalinan spontan sejumlah 22 responden (56,4%). Ini menunjukkan bahwa ibu yang mengalami proses persalinan spontan lebih berpeluang terjadi pada ibu yang melakukan senam hamil secara teratur dibandingkan ibu yang melakukan senam hamil secara tidak teratur.

Senam hamil yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono merupakan salah satu bentuk olahraga yang berguna untuk membantu wanita hamil memperoleh power yang baik sehingga dapat memperlancar proses persalinan. Dengan latihan secara teratur kontraksi uterus menjadi lebih baik dan dapat memberikan kekuatan terhadap otot-otot dasar panggul, otot-otot dinding perut sehingga persalinan menjadi lebih singkat dan proses persalinan dapat berjalan secara spontan (Mochtar, 2008).

Ibu hamil yang melakukan senam hamil lebih sering atau teratur, proses persalinan relative berlangsung secara spontan. Peningkatan stamina yang dibutuhkan saat proses persalinan otot-otot akan terbentuk dan kuat dibandingkan dengan ibu yang jarang ataupun tidak pernah mengikuti senam hamil. Ibu bersalin yang tidak mengikuti senam hamil secara sering atau teratur sebagian besar mengalami proses persalinan tidak normal karena ibu jarang ataupun tidak pernah mengikuti latihan-latihan fisik atau olahraga selama hamil sehingga otot-otot dinding perut dan otot-otot dasar panggul menjadi kaku dan tidak dapat berfungsi dengan sempurna dalam proses persalinan (Widianti dan Proverawati, 2010).

Senam hamil juga dapat berpengaruh secara bermakna terhadap proses persalinan yang normal dan spontan dibandingkan dengan yang tidak mengikuti senam hamil. Didukung oleh penelitian sofoewan (2009) di Yogyakarta terhadap

100 wanita primigravida dengan hasil penelitiannya adalah kejadian persalinan lama lebih minimal secara bermakna terhadap ibu yang mengikuti senam hamil, dan persalinan kala II berlangsung lebih cepat dari pada ibu yang tidak melakukan senam hamil sehingga proses persalinannya dapat berjalan dengan lancar dan meningkatkan cara persalinan spontan (Supriatmaja, 2005). Dengan adanya pengaruh antara senam hamil terhadap proses selama persalinan maka diharapkan setiap ibu hamil harus dapat mempersiapkan baik fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan nantinya, salah satunya adalah dengan melakukan senam hamil.

KESIMPULAN

Dari 132 responden yang mengikuti senam hamil secara teratur sebanyak 93 responden (70,5%), sedangkan responden mengikuti senam hamil tidak teratur sebanyak 39 responden (29,5%).

Dari 132 responden yang mengikuti senam hamil dan proses persalinannya spontan sebanyak 104 responden (78,8%), sedangkan responden yang mengikuti senam hamil dan proses persalinannya tidak normal sebanyak 28 responden (21,2%).

Ada hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan proses persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang (nilai p 0,000 < α 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hastono, S.P. 2007. *Basic Data Analysis For Health Reasearch*: Fakultas Kesehatan Masyarakat UI
- Hulliana, Mellyna. 2008. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Swara

- Indiarti, M.T. 2008. *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing
- Kementerian Kesehatan Indonesia. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Manuaba, dkk. 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC
- Mochtar, R. 2008. *Sinopsis Obstetri: Obstetri Operatif, Obstetri Sosial*. Jilid II. Jakarta: EGC
- Mufdhilah, 2009. *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan Cetakan ke-2*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Riyanto, A. 2011. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riyanto, Agus. 2010. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bandung: Numed
- Saifuddin. 2008. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sastroasmoro S. 2008. *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Jakarta: Sagung Seto
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sukaryati Y dan Maryunani A. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Sulistiyawati, Ari. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Andi Offset
- Supriatmaja, dkk. (2005). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kala Satu dan Kala Dua*. Denpasar: FKMUI
- Widianti A dan Proverawati A. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika