

Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Kala II pada Primigravida

Khusnul Nikmah

Prodi D III Kebidanan, Universitas Islam Lamongan; khusnulnikmah.80@gmail.com (koresponden)

Fitriana Ikhtiarinawati Fajrin

Prodi DIII Kebidanan, Universitas Lamongan; fitrianaikhtiarinawatifajrin@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy exercise is part of antenatal care and is exercise performed by pregnant women to face labour. This study aims to determine the effectiveness of pregnancy exercise on the smoothness of the second stage of labor in primigravida at PMB Miftahul Khoiriyah Surabaya. The design of this study was retrospective, involving 24 mothers in the second stage of labor who were selected by simple random sampling technique. Instruments measuring interview and observation sheets. The collected data were analyzed using Chi-square. The results of the analysis showed a value of $p = 0.003$, so it was concluded that pregnancy exercise had a relationship with the smoothness of the second stage of labor in primigravida.

Keywords: pregnancy exercise; second stage of labor; primigravida

ABSTRAK

Senam hamil merupakan bagian dari perawatan antenatal dan merupakan olah raga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida di PMB Miftahul Khoiriyah Surabaya. Rancangan penelitian ini adalah *retrospective*, yang melibatkan 24 ibu bersalin kala II yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen pengukuran lembar wawancara dan observasi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan *Chi-square*. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,003$, sehingga disimpulkan bahwa senam hamil memiliki hubungan dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida.

Kata kunci: senam hamil; persalinan kala II; primigravida

PENDAHULUAN

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu adalah mengadakan program pelayanan antenatal terpadu. Pelayanan antenatal terpadu adalah pelayanan antenatal komprehensif dan berkualitas yang diberikan kepada semua ibu hamil. Salah satu intervensi kesehatan yang efektif adalah pelayanan antenatal yaitu senam hamil ⁽¹⁾.

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. Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilannya dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada kala aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya kejadian *sectio caesaria*. Jika tidak melakukan senam hamil dapat mengakibatkan perasaan tegang saat kehamilan atau persalinan, sistem tubuh akan terhalang dan mempengaruhi persediaan oksigen untuk otot-otot maupun organ tubuh dan bayi. Perasaan tegang saat persalinan juga dapat membuat proses persalinan terhambat ⁽²⁾.

Maka senam hamil merupakan bentuk olahraga yang berguna untuk membantu wanita hamil untuk memperoleh tenaga yang baik sehingga memperlancar proses persalinan. Mengikuti senam hamil dapat bermanfaat dalam proses persalinan yaitu ibu dapat menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan ⁽³⁾. Senam hamil disarankan bagi ibu yang pertama kali hamil, serta ibu yang pernah mengalami kesulitan dalam melahirkan atau proses persalinan ⁽⁴⁾.

Persalinan merupakan suatu proses yang fisiologis, dimana terjadinya pengeluaran hasil konsepsi (janin dan placenta) yang dapat hidup diluar kandungan dimulai dengan adanya kontraksi uterus, penipisan dan pembukaan serviks, kelahiran bayi dan placenta melalui jalan lahir atau melalui jalan lain (abdomen), dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan ibu sendiri). Persalinan normal untuk primi 12 sampai 18 jam sedangkan untuk multi antara 8 - 12 jam. ⁽⁵⁾.

Melihat fenomena di atas, menunjukkan bahwa proses persalinan selain dipengaruhi oleh faktor passage, passanger, power dan penolong, faktor psikis juga sangat menentukan keberhasilan persalinan sejalan dengan penelitian ⁽⁶⁾. Dimana kecemasan atau ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan tapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui dan berasal

dari dalam (intra psikis) yang dapat mengakibatkan persalinan menjadi lama atau perpanjangan pada Kala II ⁽⁷⁾. Oleh karena itu bidan perlu memberikan penyuluhan pada ibu hamil tentang pentingnya senam hamil untuk menghadapi proses persalinan. Di unit pelayanan kesehatan juga perlu diadakan program senam hamil secara berurutan, anjurkan ibu untuk menyempatkan waktunya untuk melakukan senam hamil baik dilakukan dirumah apabila tidak bisa mengikuti senam hamil dirumah sakit atau rumah bersalin atau polindes ⁽⁸⁾. senam hamil juga memiliki manfaat lain, yaitu: mengurangi nyeri punggung, mencegah konstipasi, membantu kelancaran proses persalinan dan sebagainya ⁽⁹⁾.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di PMB Miftahul Khoiriyah, Amd Keb. Surabaya, dari 10 ibu hamil yang melakukan senam hamil belum dilakukan penelitian adanya percepatan proses persalinan maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Efektivitas Senam Hamil terhadap Kelancaran Proses Persalinan Kala II Pada Primigravida. Manfaat penelitian ini adalah dapat menambah pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil sehingga ibu hamil dapat melakukan senam hamil secara mandiri dirumah dan bagi PMB bisa mencegah terjadinya AKI diwilayah kerja. Dari uraian diatas maka penulis sangat tertarik melakukan penelitian dengan judul Efektivitas Senam Hamil terhadap Kelancaran Proses Persalinan Kala II Pada Primigravida.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan *retrospective*. Lokasi penelitian berada di PMB Miftahul Khoiriyah, Amd Keb Surabaya pada bulan Desember 2021. Populasi pada penelitian ini adalah ibu bersalin kala II. Sampel penelitian adalah 24 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Instrumen pengukuran dalam penelitian adalah lembar wawancara dan observasi. Data diolah cara *editing, coding, scoring* kemudian ditabulasi. Teknik analisis data menggunakan *uji chi square*.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun (91,7%), tingkat pendidikan sebagian besar lulusan SMA (45,8%), sedangkan pekerjaan terbanyak adalah ibu rumah tangga (41,7%).

Tabel 1. Distribusi berdasarkan umur, tingkat pendidikan dan pekerjaan pada ibu primigravida.

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Umur		
	- 20 - 35 Tahun	22	91,7
	- > 35	2	8,3
2	Tingkat Pendidikan		
	- Perguruan Tinggi	5	20,8
	- Diploma	8	33,3
	- SMA	11	45,8
3	Pekerjaan		
	- IRT	10	41,7
	- Wiraswata	6	25,0
	- Swasta	8	33,3

Tabel 2. Distribusi senam hamil pada ibu primigravida.

No	Senam Hamil	Frekuensi	Persentase
1	Ikut Senam	16	66,7
2	Tidak Ikut Senam	8	33,3

Tabel 3. Distribusi kelancaran proses persalinan pada ibu primigravida.

No	Kelancaran proses persalinan	Frekuensi	Persentase
1	Lancar	18	75,0
2	Tidak lancar	6	25,0

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar responden mengikuti senam hamil pada saat hamil sebanyak 16 responden (66,7%). Berdasarkan tabel 3, sebagian besar responden mengalami kelancaran pada proses persalinan sebanyak 18 responden (75,0%).

Tabel 4. Tabulasi silang senam hamil dengan percepatan proses persalinan pada ibu primigravida.

No	Senam hamil	Proses Persalinan				Nilai p
		Lancar		Tidak Lancar		
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	
1	Senam	15	93,7	1	6,3	0,003
2	Tidak senam	3	37,5	5	62,5	
	Total	18	75,0	6	25,0	

Berdasarkan tabel 4 pada tabulasi silang diketahui sebagian responden yang mengikuti senam hamil mengalami kelancaran proses persalinan sebanyak 15 responden (93,7%) dan yang tidak mengikuti senam hamil lancar 3 responden (37,5%) sebaliknya yang mengikuti senam hamil tapi tidak lancar 1 responden (6,3%) dan tidak senam tapi tidak lancar 5 responden (62,5%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p = 0,003$, maka dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki hubungan dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida.

PEMBAHASAN

Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tetapi senam hamil bukan merupakan suatu keharusan, namun dengan melakukan senam hamil akan memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan, antara lain : memperoleh relaksasi yang sempurna, relaksasi yang sempurna diperlukan selama kehamilan dan persalinan, selain untuk mengatasi stress yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga untuk mengatasi nyeri his serta dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus yang mempunyai peran penting dalam persalinan yang fisiologis, dan membentuk sikap tubuh, dengan sikap tubuh yang baik selama bersalin diharapkan dapat mengatasi keluhan umum pada wanita hamil, misalnya sakit pinggang, dan juga dapat mencegah letak bayi yang abnormal serta mengurangi sesak napas akibat bertambah besarnya perut ⁽¹⁰⁾.

Berdasarkan hasil tabel 1 sebagian besar responden berumur 20 - 35 tahun dimana usia 20 - 35 ini merupakan usia reproduksi sehingga kemungkinan sedikit terjadinya resiko atau komplikasi yang terjadi pada ibu bersalin, sejalan dengan penelitian ⁽¹⁾ yang menyatakan usia produktif seorang wanita untuk hamil dengan sehat dan sedikit resiko yaitu pada usia 20 - 35 dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa hampir seluruhnya (92,1 %) responden berusia 20 - 35 tahun yaitu 35 responden.

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar ibu berpendidikan SMA, meski responden hanya lulusan SMA mereka sangat mengetahui pentingnya senam hamil, hal ini sejalan dengan penelitian ⁽¹¹⁾ menyebutkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA dimana pada tingkat pendidikan tersebut pada umumnya mampu menerima informasi dalam hal senam hamil. Sesuai dengan hasil penelitian ⁽¹⁾ didapatkan bahwa sebagian besar (73,7%) status pendidikan responden berpendidikan menengah (SMA) yaitu 28 responden.

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar ibu sebagai IRT jadi dapat mengikuti senam hamil yang dijadwalkan sementara ibu yang bekerja tidak dapat mengikuti senam hamil yang telah dijadwalkan. Sesuai dengan penelitian ⁽⁵⁾ ibu tidak bekerja dapat mengikuti senam hamil yang dijadwalkan di Klinik Masitah sementara ibu yang bekerja tidak dapat mengikuti jadwal senam hamil 3 kali seminggu karena bertepatan dengan jam kerja. Sesuai dengan penelitian ⁽¹¹⁾ didapatkan dari 32 responden yang diteliti mayoritas pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga sebesar 25 responden (78,125%) dimana hasil penelitian ibu rumah tangga memiliki banyak waktu untuk melakukan senam hamil yang didapat pada kunjungan di BPS atau Puskesmas.

Berdasarkan tabel 4 penelitian menunjukkan dari 24 responden sebagian responden yang mengikuti senam hamil mengalami kelancaran proses persalinan sebanyak 15 responden (93,7%) dan yang tidak mengikuti senam hamil lancar 3 responden (37,5%) sebaliknya yang mengikuti senam hamil tapi tidak lancar 1 responden (6,3%) dan tidak senam tapi tidak lancar 5 responden (62,5%). Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $P\ value = 0,003$ ($\alpha < 0,05$) karena H_0 ditolak dan H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki hubungan dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida. Sesuai dengan pemikiran ⁽¹¹⁾ proses kala II ibu lancar karena mengikuti senam hamil, karena dengan mengikuti senam hamil ibu menjadi lebih siap dalam menghadapi persalinan dan ketika proses persalinan berlangsung ibu lebih kuat atau ibu dapat mengejan dengan kuat dan benar sehingga kala II lancar. Maka dari itu agar ibu hamil primigravida mengalami kelancaran kala II perlu dilakukan senam hamil. Karena dengan senam hamil ibu mempersiapkan tenaga yang dibutuhkan saat akan bersalin nantinya dan senam hamil dapat membantu ibu untuk mempersiapkan kekuatan untuk melahirkan bayi saat persalinan kala II.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurtang, tahun 2016. Hubungan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan di RSIA Sitti Khadijah I Kota Makassar. Dari hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan nilai $P = 0,002 < 0,05$ karena H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan ⁽²⁾.

Berdasarkan fakta dan teori di atas, maka upaya untuk melakukan senam hamil harus senantiasa dibiasakan oleh ibu hamil secara teratur dengan tujuan proses persalinan bisa lancar, Semakin teratur ibu hamil melakukan senam hamil maka harapan besar proses persalinannya berjalan lancar, karena dengan senam hamil berarti seorang ibu telah memperkuat elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul yang berperan dalam mekanisme persalinan. Seorang ibu yang melakukan senam hamil tubuhnya akan terbentuk tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan memperlancar pernafasan ibu; selain itu seorang ibu yang melakukan senam teratur akan mudah memperoleh cara melakukan kontraksi dan relaksasi yang sempurna. Jadi penelitian ini mendapatkan rekomendasi bahwa dengan senam hamil seorang ibu akan mendapatkan kemudahan dan kelancaran dalam proses persalinannya ⁽¹²⁾.

Hal ini didukung oleh penelitian ⁽¹³⁾ 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.

Hasil analisis statistik diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara kelancaran proses persalinan dengan pelaksanaan senam hamil. Jika dilakukan secara teratur sesuai dengan petunjuk akan sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil antara lain meningkatkan tonus otot, meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, membuat relaksasi otot yang tegang, dan menurunkan emosi. Varney (1997) dalam ⁽¹⁴⁾ menyatakan bahwa wanita yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilannya, maka tingkat kehabisan tenaga atau penggunaan tenaga selama proses persalinan akan sangat rendah, dan lebih cepat sembuh pada masa pasca-persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan Ada hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida di PMB Miftahul Khoiriyah, Amd Keb. Diharapkan bagi para bidan yang melakukan praktek dapat menerapkan senam hamil sebagai program di PMB yang berguna untuk mempersiapkan menghadapi proses persalinan dan bisa mempercepat proses persalinan kala II.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kolifah. Efektifitas Senam Hamil Dalam Percepatan Durasi Kala II Pada Persalinan Pervaginam Ibu Primigravida. Ilmu Kebidanan (Scientific J Midwifery). 2021;7(2):145–52.
2. Azis M, Alza N, Triananinsi N, Dian Pertiwi AY, Kamaruddin M. Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala Ii Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai. Med Alkhairaat J Penelit Kedokt dan Kesehat. 2020;2(2):70–4.
3. Nikmah K, Ningsih ES, Yushofa V. Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil. JCEH. 2021;4(2):295–7.
4. Nikmah K. The Corelation Between Participan In Pregnancy Workouts And Perineum Ruptures Incidence In Woman With Normal Labor At The Sumengko Village Maternity Cottage, Lamongan District. J Ilm Kesehat. 2021;14(02):141–6.
5. Nurlaelah. Efektifitas Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Klinik Masita Muara Jawa. 2020;
6. Maya A. Efektivitas Senam Hamil Terhadap Percepatan Kala I Dan Kala II Persalinan Di Praktek Mandiri Bidan Kota Palembang. Masker Med. 2020;8(1):257–62.
7. Idawati, Yenie H. Dukungan Keluarga Terhadap Kelancaran Proses Persalinan di BPS Muksinin. J Keperawatan. 2014;10(1):47–8.
8. Wulan T. Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017. 2017;86–95.
9. Fajrin, Fitriana Ikhtiarinawati NSNK. Mewujudkan kehamilan yang sehat melalui optimalisasi keikutsertaan kelas ibu hamil. Community Empower. 2021;6(12):2176–80.
10. Semmagga N, Fausyah AN. Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal di Puskesmas Wara Relationship of Pregnancy Exercises With Normal Childbirth. Jsk. 2019;6(27):7–13.
11. Septiana M. Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida. J Kesehat. 2018;7(1):1–13.
12. Aini I. hubungan senam hamil dengan kelancaran proses pada ibu hamil primigravida TM III di puskesmas kertasono kabupaten nganjuk. Midwifery J STIKes Insa Cendekia Med Jombang. 2017;13(1):20–5.
13. Juita, Laila A, Hevriani R. Pengaruh Senam Hamil dengan Lamanya Persalinan Kala I dan Kala II di Bidan Praktik Mandiri Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. J Ibu dan Anak. 2017;5(1):1–8.
14. Mariani M, Puspitasari N. Praktik Senam Hamil Hubungannya dengan Kelancaran Proses Persalinan. Indones J Public Heal [Internet]. 2016;3(1). Available from: <http://journal.lib.unair.ac.id/index.php/IJPH/article/view/475>