

**PENGARUH SENAM HAMIL PADA KELAS IBU HAMIL TERHADAP
LAMA PERSALINAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS ALUSI
KEC. KORMOMOLIN KAB. MALUKU TENGGARA BARAT**

Fasiha
(Poltekkes Kemenkes Maluku)
Sitti Suharni Hermanses
(Poltekkes Kemenkes Maluku)

ABSTRAK

Program pembangunan kesehatan di Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) adalah indikator kritis status kesehatan para perempuan. Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus, agar dapat berlangsung dengan baik. Dalam proses persalinan sering mengalami komplikasi. Komplikasi ini dapat terjadi pada kala I, kala II, kala III dan Kala IV persalinan. Komplikasi tersebut dapat dicegah dengan berbagai upaya. Salah satunya adalah kelas kelas Ibu hamil yang diprogram pemerintah sejak tahun 2009 sebagai bagian dari asuhan antenatal (ANC) untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikis Ibu selama proses persalinan agar lamanya persalinan dapat berlangsung normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil pada kelas ibu hamil terhadap lama persalinan kala I dan kala II. Jenis penelitian yang digunakan adalah desain *Quasi eksperimental* dengan *post test only design with control group* yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat terakhir penelitian, menggunakan analisis data *Chi Square*. Ada pengaruh senam hamil pada kelas ibu hamil terhadap lama kala I persalinan dengan *pvalue* = 0,019. Tidak terdapat pengaruh senam hamil pada kelas ibu hamil terhadap lama kala II persalinan.

Kata Kunci: Senam hamil, Lama persalinan

PENDAHULUAN

Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) adalah indikator kritis status kesehatan para perempuan, kematian seorang ibu dalam keluarga memiliki dampak hebat, tidak hanya dalam hal kehilangan suatu kehidupan namun juga karena efeknya pada kesehatan dan usia hidup anggota keluarga yang ditinggalkan (Kemenkes, 2011). Secara Nasional target yang ingin dicapai dalam menurunkan Angka Kematian Ibu pada tahun 2015 adalah sebesar 102/100.000 KH. Angka Kematian Ibu di Provinsi Maluku pada tahun 2014 adalah 205/100.000 KH (Profil Kesehatan Provinsi Maluku, 2014) Sedangkan Angka Kematian Ibu di Kab. Maluku Tenggara Barat pada tahun 2015 adalah 6 jiwa (Profil Kesehatan Kab MTB, 2015).

Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus, agar dapat berlangsung dengan baik. Kehamilan berkaitan dengan kehidupan ibu dan janin. Resiko kehamilan ini bersifat dinamis, karena itu ibu yang pada mulanya normal, secara tiba-tiba dapat menjadi beresiko tinggi. Untuk itu dalam masa ini perlu untuk memperdalam pengetahuan ibu hamil dan keluarga tentang kehamilan dan selalu melakukan pemantauan atau pemeriksaan kehamilan. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan melalui partisipasi ibu dalam kelas ibu hamil (Kemenkes RI, 2014).

Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular dan akte kelahiran (Depkes RI, 2009). Materi persiapan persalinan dan senam hamil pada kelas

antenatal memberikan keterampilan pada Ibu dalam menghadapi proses persalinan yang berperan untuk memberi kekuatan, tonus otot yang baik, teknik pernapasan yang baik pada proses persalinan kala I dan II dalam hal ini adalah factor *power* dan *psikis* dalam persalinan (Saifudin A.B. 2013).

Di Kab. Maluku Tenggara Barat, Kelas ibu hamil disosialisasikan sejak tahun 2013 oleh Dinas Kesehatan. Akan tetapi belum semua Puskesmas melaksanakan kelas ibu hamil. Puskesmas Alusi Kec. Kormomolin Kab. Maluku Tenggara Barat, sejak tahun 2014 telah melaksanakan kegiatan kelas ibu hamil dan telah terbentuk 8 kelas ibu hamil. Ibu hamil berpartisipasi aktif pada setiap pelaksanaan kegiatan kelas ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah desain *Quasi eksperimental* dengan *post test only design with control group* yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat terakhir penelitian, Penelitian ini dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Alusi untuk kasus kontor sedang Puksesmas Lorulun untuk kontornya. Analisis data yang di gunakan yaitu *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Variabel	Kelompok			
		kasus		Kontrol	
		N	%	n	%
Umur					
1	20 – 35 th	16	88,9	16	88,9
2	< 20 th & > 35 th	2	11,1	2	11,1
Pendidikan					
1	SD	1	5,6	0	0
3	SMP	6	33,3	7	38,9
4	SMA	10	55,6	9	50,0
5	D.III	1	5,6	1	5,6
6	S1	0	0	1	5,6
Paritas					
1	2	6	33,3	6	33,3
2	3	8	44,4	8	44,4
3	4	4	22,2	4	22,2

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa usia responden pada kelompok kontrol dan kelompok kasus berada pada usia reproduksi sehat yaitu 20 sampai 35 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (88,9%).

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan bahwa sebagian responden berpendidikan SMA, yaitu pada kelompok kasus sebanyak 10 orang (55,6%) dan pada kelompok kasus sebanyak 9 orang (50%). Sedangkan berdasarkan jumlah paritas, pada kelompok kasus dan kontrol sebanyak 8 orang (44,4%) dengan paritas 3.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Senam Hamil pada kelas Ibu hamil

No	Senam Hamil	Kelompok			
		kasus		Kontrol	
		n	%	n	%
1	Mengikuti	18	100	0	0
2	Tidak Mengikuti	0	0	18	100

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa, semua kelompok kasus mengikuti senam hamil secara periodik pada kelas ibu hamil (100%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perlangsungan Kala I Persalinan

No	Kala I	Kelompok			
		kasus		Kontrol	
		n	%	n	%
1	≤ 13 jam	13	72,2	6	33,3
2	> 13 jam	5	27,8	12	66,7

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa, perlangsungan kala I pada kelompok kasus sebanyak 13 orang (72,2%) dengan perlangsungan kala I ≤ 13 jam sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 12 orang (66,7%) dengan perlangsungan kala I > 13 jam.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perlangsungan Kala II Persalinan

No	Kala I	Kelompok			
		Kasus		Kontrol	
		n	%	n	%
1	≤ 2 jam	18	100	18	100
2	> 2 jam	0	0	0	0

Pada tabel 4 diatas menunjukkan bahwa pada kelompok kasus dan kelompok kontrol, perlangsungan kala II sebanyak 100% kurang dari 2 jam.

Tabel 5. Pengaruh Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala I di Puskesmas Alusi Kec. Kormomolin Kab. MTB

No	Senam Hamil	Lama Kala I Persalinan				Total		P-value
		≤ 13 Jam		> 13 Jam		n	%	
		n	%	n	%			
1	Tidak Mengikuti	6	33,3	12	66,7	18	100	0,019
2	Mengikuti	13	72,2	5	27,8	18	100	

Pada tabel 5 diatas menunjukkan bahwa, dari 18 orang yang mengikuti senam hamil pada kelas ibu hamil, sebanyak 13 orang (72,2%) dengan perlangsungan kala I ≤ 13 Jam dan terdapat 5 orang (27,8%) dengan perlangsungan kala I > 13 Jam. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil pada kelas ibu hamil terhadap perlangsungan kala I dengan nilai *pvalue* = 0,019 lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$.

Pengaruh Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II

Tabel 6. Pengaruh Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II di Puskesmas Alusi Kec. Kormomolin Kab. MTB

No	Senam Hamil	Lama Kala II Persalinan		Total		Pvalue
		≤ 2jam		n	%	
		n	%			
1	Tidak Mengikuti	18	100	18	100	. ^a
2	Mengikuti	18	100	18	100	

Berdasarkan tabel 6 di atas, bahwa 18 orang yang mengikuti senam pada kelas ibu hamil dan 18 orang yang mengikuti kelas ibu hamil, lama persalinan kala II adalah sama yaitu kurang dari 2 jam. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak pengaruh senam hamil pada kelas ibu hamil terhadap perlangsungan kala II dengan nilai $p\text{value} = .^a$

PEMBAHASAN

Pengaruh Senam hamil Terhadap perlangsungan Persalinan Kala I

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil pada kelas ibu hamil terhadap perlangsungan kala I persalinan yaitu nilai $p\text{value} = 0,019$, dimana kejadian proses persalinan yang lama lebih banyak pada ibu yang tidak mengikuti kelas ibu hamil dibandingkan dengan ibu yang mengikuti kelas ibu hamil.

Menurut Mochtar (2011) latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan dan membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis. Senam hamil juga memperkuat elastisitas otot, dimana dalam proses persalinan untuk mendorong bayi keluar, dibutuhkan tenaga untuk mendorong yaitu his atau power (tenaga) Ibu. Tenaga ini selain disebabkan oleh His, juga disebabkan oleh kontraksi otot-otot dinding perut yang mengakibatkan peningkatan tekanan intraabdominal.

Hal ini ditunjang oleh penelitian Mintarsih (2012) di RSUD Dr. Moewardi bahwa senam hamil sangat efektif terhadap lama pembukaan persalinan kala I pada ibu post partum primipara dengan nilai $p\text{value} 0.013$. Hasil penelitian Nuraini Rahmawati, dkk (2013) di wilayah Puskesmas Bayat juga menunjukkan ada hubungan da hubungan senam hamil terhadap lamanya proses persalinan pada ibu bersalin dengan nilai $p\text{value} 0,012$.

Manfaat senam hamil juga untuk memperoleh untuk memperoleh rileksasi sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan. Selain untuk mengatasi stress baik yang timbul dari dalam maupun dari luar, juga untuk mengatasi nyeri his serta untuk dapat mempengaruhi relaksasi segmen bawah uterus yang mempunyai peranan penting dalam persalinan yang fisiologis. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Christin Eugenie, dkk (2014) bahwa ada pengaruh kelas ibu terhadap penurunan tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan dengan nilai $p\text{value} 0,000$.

Rasa takut dan sakit yang terjadi pada proses persalinan menimbulkan stress yang mengakibatkan pengeluaran adrenalin, hal ini mengakibatkan penyempitan pembuluh darah dan mengurangi aliran darah yang membawa oksigen ke rahim sehingga terjadi penurunan kontraksi rahim yang akan menyebabkan memanjangnya waktu persalinan. Keadaan ini kurang menguntungkan bagi Ibu maupun janin yang berada dalam rahim Ibu. Pelepasan hormon stres menghambat kontraksi uterus dan mengganggu aliran darah placenta (Varney, 2013).

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perlangsungan Persalinan Kala II

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan senam hamil pada kelas ibu hamil dengan perlansungan kala II. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil dan tidak mengikuti senam hamil lama perlangsungan kala II kurang dari 2 jam.

Persalinan kala II lama jika primipara berlangsung lebih dari 2 jam dan pada multi lebih dari 1 jam (Depkes, 2012). Menurut Bobak (2005), factor yang mempengaruhi lama persalinan adalah *power* (his dan kekuatan mengejan), *Passage* (jalan lahir), *passenger* (janin dan plasenta) dan psikis. Jika faktor – faktor tersebut tidak mengalami masalah atau komplikasi maka proses persalinan akan berjalan dengan normal.

Berdasarkan teori usia ibu merupakan salah faktor risiko yang berhubungan dengan kualitas kehamilan atau berkaitan dengan kesiapan Ibu dalam reproduksi. Usia kurang dari 20 tahun, alat-alat reproduksi belum matang, sehingga sering timbul komplikasi persalinan. Umur lebih dari 35 tahun berhubungan dengan mulainya terjadi regresi sel-

sel tubuh berhubungan terutama dalam hal ini adalah endometrium (Cunningham, 2009). Pada penelitian ini sebagian besar ibu hamil berada pada usia reproduksi sehat, sehingga perlangsungan kala II berjalan dengan normal.

Paritas ibu juga berpengaruh pada proses persalinan, dimana Setiap kehamilan rahim mengalami pembesaran, terjadi peregangan otot-otot rahim selama 9 bulan kehamilan. Akibat regangan tersebut elastisitas otot-otot rahim tidak kembali seperti sebelum hamil setelah persalinan. Semakin sering Ibu hamil dan melahirkan, semakin dekat jarak kehamilan dan kelahiran, elastisitas uterus semakin terganggu, akibatnya uterus tidak berkontraksi secara sempurna dan mengakibatkan perdarahan pasca kehamilan (Prawirohardjo, 2010). Sesuai dengan hasil penelitian, bahwa ibu dengan paritas 2 dan paritas 3.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh senam hamil pada kelas ibu hamil terhadap perlangsungan kala I persalinan dan tidak ada pengaruh senam hamil pada kelas ibu hamil terhadap perlangsungan kala II persalinan. Diharapkan ibu hamil dapat menerapkan pelaksanaan senam hamil secara teratur pada kehamilan berikutnya agar proses persalinan dapat berjalan lancar dan bidan hendaknya dapat lebih meningkatkan motivasi kepada ibu hamil untuk mengikuti kelas ibu hamil dan pelaksanaan senam ibu hamil melalui penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. (2011). Pengaruh Latihan Relaksasi Terhadap Proses Persalinan. Medisains .
Depkes. (2011). Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta.
Depkes RI, 2009. Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil. Jakarta : Departemen Kesehatan RI
Depkes RI, 2009. Pelatihan Kelas Ibu Hamil. Jakarta : Departemen Kesehatan RI
Depkes RI, 2009. Pedoman Umum Manajemen Kelas Ibu Hamil. Jakarta : Departemen Kesehatan RI
Fitriani, R. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Respon Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten di RSKDIA Siti Fatimah Makassar. Jurnal Kebidanan .
Hindun, H. A. (2010). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal di Klinik YK Madira Palembang. Jurnal JKK
JNPK-KR. (2012). Buku Acuan Asuhan Persalinan Normal. Jakarta.
Manuaba. (2010). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
Munir, M. (2011). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Lama Persalinan di BPS Kabupaten Tuban. SainsMed .
Nuraini R (2013). Hubungan Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten, Jurnal Involusi Kebidanan, Vol. 6, No. 11, Januari 2016
Profil Kesehatan Kab. Maluku Tenggara Barat, 2015
Profil Pukesmas Alusi, 2016
Rahmawati, I. (2014). Pengaruh Posisi Meneran Terhadap Lamanya Persalinan Kala II di RSIA Kumalasiwi Pecangaan Kabupaten Jepara. Jurnal Keperawatan , Volume I.
Rusmita, E. (2011). Pengaruh Senam Hamil Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologi Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSIA Limijati Bandung. Repository UI .
Saifuddin, A. B. (2013). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

- Srimintarsih. (2012). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan, <https://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/download/48/42> di akses 3 November 2017.
- Sastroasmoro. (2014). Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi 5. Jakarta: Sagung Seto.
- Christin Eugenie, dkk.(2014). Kelas Ibu Hamil Mempunyai Pengaruh Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Menghadapi Persalinan .Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Vol. 1, Nomor 2, Maret 2014, hlm : 149 - 155
- Varney. (20013). Buku Ajar Asuhan Kebidanan (4 ed., Vol. 2). Jakarta: EGC.
- Winkjosastro, H. (2011). Ilmu Kebidanan. Jakarta: YBP-SP.