

## Hubungan Senam Hamil Ibu Hamil Trimester III dengan Lama Proses Persalinan

Oleh

Hidayatun Nufus <sup>1\*</sup>, Rista Novitasari <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi D-III Kebidanan ITS Kes ICMe Jombang

<sup>2</sup> Program Studi D-III Kebidanan ITS Kes ICMe Jombang

Corresponding author: \*ristanovi@itskesicme.ac.id

### ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) yang masih tinggi ini salah satunya disebabkan karena partus lama. Senam hamil merupakan olah raga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Data Tahun 2021 di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kab. Mojokerto terdapat 20 % ibu yang belum melakukan senam hamil dan proses persalinan tidak lancar. Tujuan penelitian Mengetahui hubungan senam hamil ibu hamil trimester III dengan lama proses persalinan di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kab. Mojokerto. Desain penelitian ini menggunakan *retrospektif*. Populasinya yaitu Seluruh ibu hamil trimester III yang persalinannya spontan di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kab. Mojokerto sejumlah 25 orang. Sampel penelitian sejumlah 25 ibu hamil trimester III yang persalinannya spontan, diambil secara *total sampling*. *Variable independent* adalah senam hamil dan *variable dependent* adalah lama proses persalinan. Instrument penelitian menggunakan rekam medik. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, tabulating* dan uji statistic *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya ibu hamil melakukan senam hamil sebanyak 20 responden (80,0%), hampir seluruhnya ibu hamil lama proses persalinan normal sebanyak 19 responden (76,0%) dan Uji *Pearson Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai signifikan  $p\text{ value} = 0,035 < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_1$  diterima.

**Kata kunci : Senam hamil, lama proses persalinan**

### ABSTRACT

*One of the reasons why the Maternal Mortality Rate (MMR) is still high is due to prolonged parturition. Pregnancy exercise is exercise carried out by pregnant women to prepare pregnant women for childbirth. Data for 2021 in Temuireng Village, Kec. Dawarblandong District. In Mojokerto there are 20% of mothers who have not done pregnancy exercises and the birth process is not smooth. The aim of the research is to determine the relationship between pregnancy exercise for pregnant women in the third trimester and the length of the labor process in Temuireng Village, Kec. Dawarblandong District. Mojokerto. This research design was retrospective. The population is all pregnant women in the third trimester who gave birth spontaneously*

*in Temuireng Village, Kec. Dawarblandong District. Mojokerto numbered 25 people. The research sample was 25 pregnant women in the third trimester who gave birth spontaneously, taken as a total sampling. The independent variable is pregnancy exercise and the dependent variable is the length of the labor process. The research instrument uses medical records. Data processing uses editing, coding, tabulating and Chi Square statistical tests. The results of the study showed that almost all pregnant women did pregnancy exercises as many as 20 respondents (80.0%), almost all pregnant women took a long normal delivery process as many as 19 respondents (76.0%) and the Pearson Chi-Square Test showed that the p value was significant =  $0.035 < \alpha (0.05)$ , so  $H_1$  is accepted.*

**Keywords:** *pregnancy exercise, long labor process*

## **A. PENDAHULUAN**

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih sangat tinggi dibandingkan dengan negara-negara ASEAN. Di Indonesia AKI pada tahun 2021 sebanyak 1.188 per 100.000 kelahiran hidup, dan Kabupaten Mojokerto angka kematian ibu sebanyak 33 per 100.000 kelahiran hidup. AKI yang masih tinggi ini salah satunya disebabkan karena partus lama. Partus lama merupakan salah satu penyulit persalinan. Penyulit persalinan dapat disebabkan karena faktor fisik, faktor emosi dan faktor sosial. Senam Hamil adalah bagian dari perawatan antenatal dan merupakan olah raga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan cara melatih tehnik pernapasan dan sikap tubuh serta melatih otot-otot yang akan berguna dalam proses persalinan, sehingga diharapkan ibu hamil siap menghadapi persalinan secara fisik atau mental.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 AKI yang disebabkan karena partus lama sebesar 1.8% sehingga perlu penanganan lebih baik agar tidak terjadi saat persalinan (Kemenkes RI, 2019). Hasil penelitian Nuraeni Semmagga (2019) bahwa 82,1% yang melakukan senam hamil dan 61,5% mengalami kelancaran dalam proses persalinan. Data pada tahun 2021 di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kab. Mojokerto terdapat 20 % ibu yang belum melakukan senam hamil dan proses persalinan tidak lancar.

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 kelancaran proses persalinan, juga 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 (Sulfianti,et.all, 2020).

Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan menguntungkan sang ibu yaitu ibu memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik,tehnik pernapasan yang

baik, pada proses persalinan kala dua hal yang terpenting adalah power pada persalinan, disamping itu 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 bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu sehingga aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan senam hamil trimester III dengan lama proses persalinan di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kab. Mojokerto

## **B. METODE PENELITIAN**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan retrospektif yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif dengan melihat ke belakang (Notoatmodjo 2018). Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh ibu hamil trimester III yang persalinannya spontan di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kab. Mojokerto sejumlah 25 orang dan sampel penelitian ini Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil trimester III yang persalinannya spontan di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kab. Mojokerto sejumlah 25 orang

## **C. HASIL PENELITIAN**

Ibu Hamil Trimester III yang melakukan senam hamil secara teratur sebagian besar lama proses persalinannya normal sejumlah 17 orang (68,0 %), sebagian kecil Ibu Hamil Trimester III melakukan senam hamil secara teratur tetapi persalinannya abnormal sejumlah 3 orang (12,0%), dan sebagian kecil Ibu Hamil Trimester III tidak melakukan senam hamil secara teratur tetapi persalinannya normal sejumlah 2 orang (8,0%) di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kabupaten Mojokerto. Hasil Uji *Pearson Chi-Square* diperoleh hasil Nilai  $\rho = 0,035$  dan  $\alpha = 0,05$  maka  $\rho \text{ value} < \alpha$  artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  Diterima yang maknanya terdapat hubungan senam hamil trimester III dengan lama proses persalinan di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kabupaten Mojokerto.

## **D. PEMBAHASAN**

Ibu Hamil Trimester III yang melakukan senam hamil secara teratur sebagian besar lama proses persalinannya normal sejumlah 17 orang (68,0 %) di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kabupaten Mojokerto. Hasil Uji *Pearson Chi-Square* diperoleh hasil Nilai  $\rho = 0,035$  dan  $\alpha = 0,05$  maka  $\rho \text{ value} < \alpha$  artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  Diterima yang maknanya terdapat hubungan senam hamil trimester III dengan lama proses persalinan di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kabupaten Mojokerto.

Senam hamil yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kualitas

kontraksi otot-otot uterus (amplitude, frekuensi, durasi) dalam proses persalinan dan meningkatkan konsentrasi estrogen dan perfusi miometrium (otot uterus). Hal tersebut menyebabkan peningkatan reseptor oksitosin dan prostaglandin yang pada akhirnya menyebabkan kualitas kontraksi uterus menjadi adekuat dan kekuatan otot yang terlibat dalam proses meneran juga mengalami peningkatan sehingga dapat mencapai jenis serta waktu persalinan yang diharapkan (Prawiroharjo, 2018)

Hal ini sesuai dengan penelitian Tandiono tahun 2017 Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan lama proses persalinan kala I dan II pada ibu primigravida di RSIA sakina Idaman Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi 0,000 atau  $p < 0,05$ .

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Fatimah, 2017). 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

Hal ini juga sesuai dengan penelitian widyawati dimana hasil statistic diperoleh nilai Risiko Relatif untuk kategori lama persalinan cepat dan lama persalinan normal, didapatkan nilai RR sebesar 1,80 (95% CI 1,209 < RR < 2,680). Sehingga ibu hamil yang melakukan senam hamil memiliki kemungkinan lama persalinan cepat 1,80 kali dibandingkan ibu hamil yang tidak senam

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aziz marrlina tahun 2019 berdasarkan hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan nilai  $p = 0,005$  dan nilai  $\alpha = 0,05$  maka  $p \text{ value} < \alpha$ , artinya terdapat hubungan signifikan antara senam hamil dan terjadinya kelancaran persalinan kala II ibu inpartu di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Fatwiany tahun 2020 Hasil uji statistic menggunakan chi-square menunjukkan hasil  $p = 0,010$  dimana  $p < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ) yang berarti bahwa terdapat pengaruh antara senam hamil terhadap proses persalinan di klinik Sehat Kasih Bunda Medan.

Menurut peneliti Senam hamil merupakan suatu latihan gerak fisik yang dapat memberikan efek positif yaitu mampu memperpendek lama persalinan, terutama saat memasuki kala I dan II atau saat ibu mengalami proses awal pembukaan serviks sampai pembukaan lengkap saat persalinan. melakukan senam hamil secara teratur akan memberikan efek positif pada saat menjalani proses persalinan berupa terhindar dari partus lama. Saat melakukan senam hamil ibu hamil melatih pemapasannya dan relaksasi, sehingga saat bersalin suplai oksigen dari ibu ke janin tercukupi yang dapat membantu persalinan serta menyebabkan proses persalinan berlangsung lebih cepat.

## E. KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

- a. Ibu Hamil trimester III di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kab. Mojokerto hampir seluruhnya melakukan senam hamil sebanyak 20

responden (80,0%)

- b. Lama proses persalinan di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kab. Mojokerto pada ibu hampir seluruhnya katagori normal sebanyak 19 responden (76,0%).
- c. Terdapat hubungan senam hamil trimester III dengan lama proses persalinan di Desa Temuireng Kec. Dawarblandong Kab. Mojokerto dengan Nilai  $\rho = 0,035$

## 2. Saran

### a. Bagi Bidan Desa

Mempertahankan program-program senam hamil melalui kelas ibu hamil dan lebih ditingkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya melakukan senam hamil khususnya pada ibu-ibu hamil melalui penyuluhan-penyuluhan di posyandu-posyandu atau kegiatan social lainnya

### b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan dan menjadi bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya serta menggunkan desain penelitian yang berbeda seperti Quasi Eksperiment dan respondenya lebih homogen seperti usia, paritas, riwayat persalinan

## F. DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Mandriwati Gusti, NI wayan Ariani, DKK, 2017, Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi Edisi 3, Jakarta, EGC
- Azis, M., Alza, N., Triananinsi, N., Dian Pertiwi, A. Y., & Kamaruddin, M. (2020). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala Ii Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai . *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 70-74. <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.54>
- Fatimah N. 2017. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jakarta
- Fatwiany1 , Nailatun Nadrah1,2020, Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2020, *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 2020; 5 (2): 26-33
- Sulfianti, et.al, 2020, Asuhan kebidanan Pada Persalinan, yayasan kita menulis, cetakan 1`
- Fatwiany., 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2020. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 5(2), pp. 26–33.
- JNPK KR., 2017. Asuhan Persalinan Normal. Edisi kelima. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Kemenkes RI., 2019, Profil Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kemenkes RI., 2020. Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir. Revisi 2. Jakarta: Kemenkes RI..
- Masturoh, I. & Anggita N. 2018. Metode Penelitian Kesehatan. Cetakan Pertama. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Medika Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Nursalam.
2017. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed). Jakarta : Salemba
- Nurlaelah S. 2020 .Efektivitas Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan pada Ibu Bersalin Di Klinik Masitah Widatiningsih S DC. 2017. Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan. Edisi 1 Yogyakarta: Transmedika;
- Prawirohardjo, S. 2018, Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. 1st ed. cetakan kelima Abdul Bari Saifuddin, editor. Jakarta: PT Bina Pustaka