

SENAM HAMIL SEBAGAI UPAYA UNTUK MEMPERLANCAR PROSES PERSALINAN DI RUMAH SAKIT KASIH IBU SURAKARTA

Siti Farida¹, Sunarti²

D III Kebidanan, Akademi Kebidanan Citra Medika Surakarta

Email: faridajihan45@yahoo.co.id

ABSTRAK

Selama kehamilan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan ibu memerlukan perhatian ekstra sehingga kondisi kesehatan ibu tetap terjaga. 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. Luaran penelitian untuk pengayaan bahan ajar dan publikasi jurnal ilmiah yang ber ISSN.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan rancangan Quasi-Experimental, yaitu suatu penelitian eksperimen yang penetapan objek penelitiannya tidak dilakukan secara acak (randomized) atau Non-Randomized Pretest-Posttest Control Group Design. Objek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu Kelompok Perlakuan (KP) dan Kelompok Kontrol (KK). Penetapan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan consecutive sampling technique.

Hasil penelitian ini menunjukkan, rata-rata proses persalinan kala I dan Kala II pada ibu yang melakukan senam dan tidak melakukan senam terdapat perbedaan proses persalinan. Diperoleh nilai t pada kala I sebesar 9,22 dengan probabilitas signifikansi 0,000 berarti $p < 0,05$ menunjukkan bahwa ada perbedaan proses persalinan kala I antara ibu yang melakukan senam dengan yang tidak senam. Pada kala II diperoleh nilai t sebesar 21,7 dengan probabilitas signifikansi 0,011 berarti $p < 0,05$ menunjukkan bahwa ada perbedaan proses persalinan kala II antara ibu yang melakukan senam dengan yang tidak senam. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima dan ada pengaruh antara senam hamil terhadap lamanya proses persalinan.

Keywords: *Senam, Hamil, Proses, Persalinan*

PENDAHULUAN

Selama kehamilan upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan ibu memerlukan perhatian ekstra sehingga kondisi kesehatan ibu tetap terjaga atau diusahakan minimal sama dengan kondisi kesehatan sebelum hamil. Hal-hal yang memerlukan perhatian itu antara lain nutrisi, persiapan laktasi, pemeriksaan kehamilan yang teratur, peningkatan kebersihan diri dan lingkungan, kehidupan seksual, istirahat dan tidur, menghentikan kebiasaan yang merugikan kesehatan dan berpengaruh terhadap janin (seperti merokok), melaksanakan pergerakan dan senam hamil. Upaya-upaya itu ada yang ditujukan untuk menjaga kesehatan ibu dan fetus, disamping itu dimaksudkan juga sebagai persiapan menghadapi persalinan dan nifas seperti persiapan laktasi dan senam hamil.

Varney (1997) dan Hanton (2001) menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Senam hamil juga dapat mengurangi risiko stress dan nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari senam hamil sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan. Sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan.

Manfaat senam hamil rutin tidak hanya untuk kenyamanan ibu selama kehamilan, namun juga memberikan banyak manfaat dalam persalinan. Manfaat senam hamil selama kala I dapat menurunkan insidensi partus lama, mengurangi rasa sakit dan menurunkan kecemasan ibu dalam menghadapi proses persalinan karena latihan senam hamil yang rutin dapat mempengaruhi elastisitas otot dan ligamen yang ada di panggul, mengatur tehnik pernafasan serta memperbaiki sikap tubuh. Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal pula, karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengejan dan mengatur napas, mengatur kontraksi dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan proses persalinan. Selama persalinan kala III dan kala IV latihan senam hamil sangat bermanfaat dalam mencegah perdarahan berlebihan, karena dapat meningkatkan kemampuan mengkoordinasikan kekuatan kontraksi otot rahim (Dewi, 2013).

TINJAUAN PUSTAKA

Senam Hamil

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan (Anggeriani; 2013).

Mochtar (1998) membagi tujuan dari senam hamil menjadi tujuan secara umum dan khusus, tujuan tersebut dijabarkan sebagai berikut: 1) Tujuan Umum : a) Melalui latihan senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan, b) Meningkatkan kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan, c) Membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis. 2) Tujuan Khusus : a) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan serta fascia yang berperan dalam mekanisme persalinan. b) Melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan. c) Membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak nafas. d) Menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan. e) Dapat mengatur diri kepada ketenangan.

Waktu Pelaksanaan Senam Hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trisemester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan. Selain untuk menjaga kebugaran, senam hamil juga diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama proses persalinan.

Kebutuhan Fisik Ibu Hamil Selama trimester ketiga yaitu, wanita hamil akan mengalami pembesaran rahim, kelebihan berat badan dan pergelangan kaki menjadi bengkak. Tetapi latihan senam hamil masih dapat dilakukan, karena latihan yang tepat dan teratur dapat membantu menghilangkan nyeri pada punggung dan membuat tubuh menjadi lebih bugar.

Persalinan

Menurut Manuaba (1998), persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri). Sedangkan menurut Kushartanti (2004), persalinan diartikan sebagai pengeluaran janin yang sudah cukup umur, yaitu antara umur 37 minggu sampai 42 minggu dengan berat minimal 2500 gram. Menurut Wiknjosastro (2002), persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa persalinan adalah suatu proses pengeluaran bayi yang cukup bulan yaitu antara 37 minggu sampai 42 minggu dengan berat minimal 2500 gram dan dilanjutkan dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari rahim ibu.

Menurut Mochtar (1998:91), persalinan dibedakan menjadi dua berdasarkan cara persalinannya yaitu partus biasa (normal) dan partus luar biasa (abnormal). Partus normal atau partus spontan ialah proses lahirnya bayi dengan tenaga ibu sendiri, tanpa bantuan alat-alat serta tidak melukai ibu dan bayi yang umumnya berlangsung kurang 24 jam. Sedangkan partus abnormal ialah persalinan dengan bantuan alat-alat atau melalui dinding-dinding perut dengan operasi *cectio caesaria*. Pengertian lain dari partus normal yang lebih lengkap adalah persalinan yang dimulai secara spontan, berisiko rendah pada awal persalinan dan tetap demikian selama proses persalinan, dimana bayi dilahirkan secara spontan dalam presentasi belakang kepala pada usia kehamilan 37 – 42 minggu lengkap setelah persalinan ibu maupun bayi berada dalam kondisi baik.

Pada proses berjalannya proses persalinan, biasanya terdapat hal-hal yang membuat persalinan normal menjadi persalinan abnormal di antaranya yaitu partus lama. Partus lama yaitu fase laten lebih dari 8 jam, persalinan telah berlangsung 12 jam atau lebih bayi belum lahir dan dilatasi serviks dikanan garis waspada pada persalinan fase aktif (Saifudin, 2002).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimental dan menggunakan rancangan *Quasi-Experimental*, yaitu suatu penelitian eksperimen yang penetapan objek penelitiannya tidak dilakukan secara acak (*randomized*) atau dikenal juga dengan nama *Non-Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Objek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu Kelompok Perlakuan (KP) dan Kelompok Kontrol (KK). Penetapan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan *consecutive sampling technique*.

Dengan demikian dalam penelitian ini, peneliti membandingkan 2 kelompok ibu bersalin dimana satu kelompok ibu hamil yang diberi perlakuan yang berupa diberikan senam hamil pada sejak usia kehamilan memasuki >28 minggu sampai menjelang persalinan dengan dosis latihan 1-2 kali seminggu dan satu kelompok sebagai kontrol dimana ibu hamil tidak diberikan latihan senam hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rata-rata pendidikan ibu hamil yang melakukan senam hamil adalah SMU sebesar 41,7% dan PT sebesar 25% serta selebihnya berpendidikan DIII dan SD . Sedangkan rata-rata pendidikan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil adalah SMP dan SMU sebesar 33.3%, dan yang berpendidikan SD dan PT sebesar 16,7%. Secara absolut menunjukkan bahwa ada perbedaan pendidikan ibu yang melakukan senam dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata proses persalinan kala I dan Kala II pada ibu yang melakukan senam dan pada ibu yang tidak melakukan senam terdapat perbedaan proses persalinan antara ibu yang melakukan senam hamil dengan ibu yang tidak melakukan senam, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Nilai Median, Nilai Mean dan Nilai Standar Deviasi

No	Variabel	Median	Mean	Standar Deviasi
Ibu Hamil Yang Melakukan Senam Hamil (Kelompok Perlakuan)				
1	Paritas	2	1.75	0.75
2	Umur	27	27	3.74
3	Umur kehamilan	33.75	33.50	2.77
4	Kala I	4	4.17	1.6
5	Kala II	1	1.2	0.49
Ibu Hamil Yang Tidak Melakukan Senam (Kelompok Kontrol)				
1	Paritas	1.8	2	0.7
2	Umur	27.4	27	3.2
3	Umur kehamilan	33.1	33	1.88
4	Kala I	11	12.17	2.5
5	Kala II	2	1,75	0.45

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata umur responden 27 tahun, rata-rata paritas responden adalah 2 dengan rata-rata umur kehamilam 33 minggu. Rata-rata proses persalinan pada ibu hamil yang melakukan senam hamil, kala I berlangsung selama 4 jam dan kala II selama 1 jam sedangkan pada ibu yang tidak melakukan senam hamil, diperoleh nilai rata-rata persalinan pada kala I sebesar 11 jam dan kala II sebesar 2 jam. Secara absolut bahwa rata-rata proses kehamilan (kala I dan kala II) berbeda antara ibu yang melakukan senam dengan ibu yang tidak melakukan senam. Hasil analisis uji beda t-test dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means
--	-------------------------------------

		F	Sig.	T	Df	Sig. (2- taile d)	Mean Differ ence	Std. Error Differ ence	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
kala 1	Equal variances assumed	4.74 6	.040	9.2 22	22	.000	8.000	.867	6.201	9.799
	Equal variances not assumed			9.2 22	18.9 30	.000	8.000	.867	6.184	9.816
kala 2	Equal variances assumed	.041	.842	2.7 89	22	.011	.5417	.1942	.1389	.9445
	Equal variances not assumed			2.7 89	21.7 98	.011	.5417	.1942	.1387	.9447

Tabel 2 diperoleh nilai t pada kala 1 sebesar 9,22 dengan probabilitas signifikansi 0,000 berarti $p < 0,05$ menunjukkan bahwa ada perbedaan proses persalinan kala I antara ibu yang melakukan senam dengan ibu yang tidak melakukan senam. Pada kala II diperoleh nilai t sebesar 21,7 dengan probabilitas signifikansi 0,011 berarti $p < 0,05$ menunjukkan bahwa ada perbedaan proses persalinan kala II antara ibu yang melakukan senam dengan ibu yang tidak melakukan senam.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Sri Mintarsih yaitu Effektivitas Senam Hamil Terhadap Lama Pembukaan Kala I Persalinan Pada Primipara di RS Dr. Moewardi dengan nilai p hitung $0,013 < 0,05$ atau X^2 hitung $> X^2$ tabel ($6,135 > 1,714$) pada signifikan 5%. Responden yang mengikuti senam hamil mengalami lama persalinan kala I < 12 jam sebanyak (87,5%) dan yang mengalami lama persalinan kala I > 12 jam sebanyak (12,5%) dan responden yang tidak melakukan senam hamil mengalami lama persalinan kala I < 12 jam sebanyak (33,33%) dan yang mengalami lama persalinan kala I > 12 jam sebanyak (66,66%) sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil sangat efektif terhadap lama pembukaan persalinan kala I pada ibu post partum primipara di RSUD Dr. Moewardi.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sri Wahyuni dalam penelitiannya yaitudari 15 ibu hamil yang mengikuti senam hamil terdapat 80% ibu hamil yang mengalami proses persalinan normal dan 20% mengalami proses persalinan tidak normal. Sedangkan 15 ibu hamil yang tidak mengikuti senam 66,66% mengalami persalinan tidak normal dan hanya 33,33% yang mengalami proses persalinan normal. Berdasarkan uji *Fisher Exact Probability test* diperoleh nilai *Exact Sig* sebesar 0.025. nilai tersebut bila dibandingkan dengan taraf signifikansi 0.05 berada dibawah 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan di RSIA.

Menurut teori Varney (1997) dan Hanton (2001) menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau *outcome* persalinan

yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil untuk mengurangi terjadinya insiden operasi *sectio Caesar* dan risiko stress serta nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari senam hamil sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan. Sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan (Agustiyadi; 2005).

Menurut hasil penelitian Hendarmin Aulia dan Siti Hindun didapatkan bahwa Ibu yang melakukan senam hamil dengan proses persalinan normal sebesar 56,06% sedangkan ibu yang tidak senam hamil proses persalinan normal sebesar 43,94%. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square* didapatkan ada hubungan antara senam hamil dengan persalinan kala II, *p value* 0,014, *odds ratio* (OR) 0,419, dan 95% CI = 0,208-0,846, sehingga dapat disimpulkan senam hamil merupakan faktor protektif terjadi persalinan tidak normal. Dengan kata lain ibu-ibu yang senam hamil mempunyai resiko untuk terjadinya partus tidak normal hanya sebesar 0,419– kali dibandingkan ibu-ibu yang tidak senam hamil. Rata-rata lamanya persalinan kala II Ibu yang tidak senam hamil sebesar 151,11 menit dan Ibu yang senam hamil yaitu 128,58 menit (*p value* = 0,012).

Pada proses berjalannya proses persalinan, biasanya terdapat hal-hal yang membuat persalinan normal menjadi persalinan abnormal di antaranya yaitu partus lama. Partus lama yaitu fase laten lebih dari 8 jam, persalinan telah berlangsung 12 jam atau lebih bayi belum lahir dan dilatasi serviks dikanan garis waspada pada persalinan fase aktif (Saifudin, 2002).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yerniah Iswanti Usman pada tahun 2009 yang berjudul hubungan senam hamil dengan power ibu pada proses persalinan kala II di RS Panti Wilasa Citarum Semarang diperoleh hasil bahwa dengan uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan senam hamil dengan *power* ibu pada proses persalinan kala II ($p=000,1$ CI=89.179 - 112.735). Penelitian dengan topik yang sama juga pernah dilakukan oleh Yus Susahana Hilal pada tahun 2009 yang berjudul pengaruh senam hamil terhadap lamanya proses persalinan di klinik bidan praktek Ny. Endang Purwati di Mergangsan Yogyakarta ,dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima dan ada pengaruh antara senam hamil terhadap lamanya proses persalinan.

KESIMPULAN

Rata-rata proses persalinan pada ibu hamil yang melakukan senam hamil, kala I berlangsung selama 4 jam dan kala II selama 1 jam sedangkan pada ibu yang tidak melakukan senam hamil, diperoleh nilai rata-rata persalinan pada kala I sebesar 11 jam dan kala II sebesar 2 jam. Secara absolut bahwa rata-rata proses kehamilan (kala I dan kala II) berbeda antara ibu yang melakukan senam dengan ibu yang tidak melakukan senam.

DAFTAR PUSTAKA

Usman, Yerniah Iswanti. 2009. *Hubungan Senam Hamil dengan Power Ibu pada Proses Persalinan Kala II di RS Panti Wilasa Citarum Semarang periode Triwulan I Tahun 2009*. Semarang : Diponegoro University undergraduate thesis.

- Yus Susahana Hilal. 2009. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Lamanya Proses Persalinan di Klinik Bidan Praktek Ny. Endang Purwati Am. Keb Mergangsan ,Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi.
- Varney, Helen. (1997). *Buku Ajar AsuhanKebidanan*. Jakarta: EGC.
- Hardiyanti Chandra Dewi . 2013. *Proses Persalinan Pada Ibu Hamil “H” Umur 26 Tahun Primigravida Yang Rutin Mengikuti Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester Ketiga*.
- Saifudin, AB. 2002. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sri Wahyuni, Endang Wahyuningsih, dkk. 2013. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan pada Primigravida di RSIA ‘Aisyiyah Klaten*. Klaten: Jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/motorik/article/download/14/15
- Hendarmin Aulia, Siti Hindun. 2010. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Normal di Klinik YK Madira Palembang*. JKK, Th. 42, No. 1 Januari 2010.
- Sri Mintarsih. 2012. *Effektifitas Senam Hamil terhadap Lama Persalinan Kala I PrimiparaSTIKES PKU Muhammadiyah Surakarta*. stikespku.ac.id/ejournal/index.php/profesi/article/download/48/42