

HUBUNGAN SENAM IBU HAMIL DENGAN PROSES PERSALINAN PRIMIGRAVIDA DI BPM HJ. RISMAWATI KAB. MAROS

Dahnar¹, Irnawati²

¹STIKES Nani Hasanuddin Makassar

²STIKES Nani Hasanuddin Makassar

Alamat korespondensi : (irnawati731@yahoo.com/085331488880)

ABSTRAK

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi meliputi janin dan plasenta yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir dengan bantuan atau dengan kekuatan sendiri. Senam hamil pada primigravida dapat memberikan manfaat yaitu mampu memperpendek lama persalinan, terutama saat memasuki kala II atau saat ibu mengalami pembukaan lengkap saat persalinan Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan senam ibu hamil dengan proses persalinan primigravida di BPM Hj. Rismawati Kabupaten Maros. Jenis penelitian accidental sampling Penelitian ini akan dilaksanakan di BPM Hj. Rismawati Lingkungan Lakoala Kabupaten Maros pada bulan Maret-Agustus tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini semua ibu hamil primigravida melakukan senam hamil sebanyak 50 responden, berdasarkan populasinya maka diambil sampel sebanyak 30 responden. Dimana proses persalinan cepat (< 18 jam) sebanyak 21 orang (70%), proses persalinan normal (18–24 jam) sebanyak 9 orang (30%) Teknik sampling digunakan adalah purposive sampling dengan observasional dengan pendekatan *quasi experiment*. Setelah di uji *quasi experimen* dengan uji Fisher Extact dengan tingkat kemaknaan 95%CI dibuktikan bahwa $p = 0.000$, dengan demikian H_a diterima H_0 ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah responden yang melakukan senam hamil mengalami kemudahan dalam proses persalinannya

Kata kunci : Senam Hamil, Proses Persalinan Primigravida

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi meliputi janin dan plasenta yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir dengan bantuan atau dengan kekuatan sendiri. Lama persalinan fisiologis tidak sama pada tiap peristiwa persalinan. Waktu persalinan antara primigravida dan multigravida juga berbeda hal ini di pengaruhi oleh salah satunya elastisitas otot dinding perut atau uterus. Persalinan dapat berlangsung dengan baik jika ada power atau kekuatan his sesuai dengan perjalanan persalinan, passanger meliputi janin dan plasenta yang besarnya dalam batas normal dan passage atau jalan lahir yang tidak terdapat hambatan yang berat sehingga his dapat mengatasinya dengan baik (Manuaba, 2012).

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. Bidan dalam melakukan pelayanan pada ibu hamil memiliki wewenang untuk

membimbing dalam melakukan senam hamil (Depkes RI, 2012).

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. Dalam kehidupan seorang primigravida, kehamilan merupakan suatu pengalaman pertama dan paling indah sekaligus juga merupakan suatu tugas biologis yang terberat dalam kehidupannya. Banyak perubahan yang terjadi selama dan setelah wanita itu hamil. Misalnya, perubahan fisik maupun psikis misalnya ketegangan jiwa, seperti takut dan cemas menghadapi persalinan. Ketegangan jiwa ini dibawa terus sampai ke proses persalinan dan menyebabkan persalinan tidak lancar (Indiarti,2008).

Hasil penelitian dari Widyawati & Syahrul (2012) menunjukkan pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan, yaitu ibu yang melakukan senam hamil memiliki kemungkinan lama persalinan lebih cepat dibandingkan ibu hamil yang tidak senam hamil. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan Aulia & Hindun (2010) yang menunjukkan ada pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan kala II. Pada penelitian Martini

(2008) menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap lama persalinan kala I dan kala II.

Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilan dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan kala II yaitu menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi insiden sectio secari. Kelancaran proses persalinan dipengaruhi oleh 3 faktor penting yaitu kekuatan-kekuatan yang ada pada ibu seperti kekuatan his, kekuatan mengedan, kekuatan jalan lahir, dan janinnya sendiri. Dampak apabila ibu tidak melakukan senam hamil akan mengalami pegal-pegal dan cepat lelah selama kehamilan. Selain itu juga dilaporkan persalinannya tidak lancar pada kala II sehingga meningkatkan terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Tidak lancar pada kala II dapat menyebabkan odema pada serviks dan vagina, trauma, prolaps uteri, perdarahan dan distres pada bayi. Berdasarkan hal tersebut di atas diperlukan solusi dan pemecahan masalah tentang partus lama pada kala II, dengan mengadakan kegiatan yang dapat membantu kelancaran proses persalinan yaitu senam hamil secara teratur (Bartini, Istri, 2012) .

BAHAN DAN METODE

Lokasi, Populasi, Sampel

Penelitian ini dilaksanakan di BPM Hj.Rismawati Kab.Maros, pada bulan Maret-Agustus tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin primigravida di BPM Hj.Rismawati sebanyak 50 responden. Berdasarkan populasinya dapat di ambil sampel sebanyak 30 responden.

1. Kriteria inklusi:
 - a. Ibu bersalin yang pernah melaksanakan senam hamil.
 - b. Ibu Primigravida
 - c. Ibu yang bersedia menjadi responden
2. Kriteria eksklusi:
 - a. Ibu bersalin multigravida
 - b. Ibu yang tidak bersedia menjadi responden

Pengumpulan Data

1. Data sekunder adalah data yang diperoleh dalam bentuk jadi dan telah diolah oleh pihak lain yang biasanya dalam bentuk publikasi.
2. Data primer adalah data yang dikumpulkan dan diolah sendiri oleh suatu organisasi atau perorangan langsung dari objeknya (Saryono 2014).

Pengolahan Data

Data yang diperoleh dari masing-masing variabel di masukkan ke dalam variabel frekuensi. Selanjutnya di lakukan analisa bivariat yaitu untuk mengetahui atau menguji pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan uji statistik melalui Uji *quasi experiment* Fisher Exact untuk menguji datanya terdistribusi normal dengan tingkat kemaknaan $p = <0,05$.

Analisis Data

1. Analisis Univariat
Digunakan untuk mendeskripsikan variabel penelitian guna memperoleh gambaran atau karakteristik sebelum dilakukan analisis bivariat.
2. Analisis Bivariat
Analisis bivariat yang dilakukan adalah tabulasi silang antara dua variabel yaitu variabel independen dan dependen. Analisis bivariat yang digunakan untuk mengetahui hubungan terhadap objek penelitian adalah menggunakan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik Responden di BPM Hj. Rismawati Kab. Maros. (n=30)

Karakteristik	n	%
Umur		
18 - 35 tahun	25	83,3
36 – 40 tahun	5	16,7
Pendidikan		
SD	15	50,0
SMP	10	33,3
SMA	4	13,4
SARJANA	1	3,3
Pekerjaan		
IRT	12	40,0
PNS	10	33,3
SWASTA	8	26,7

Berdasarkan tabel 1, dari 30 responden maka diketahui bahwa sebagian umur ibu 18 – 35 tahun sebanyak 25 orang 83,3%, sedangkan kategori umur ibu 36 – 40 tahun sebanyak 5 orang 16,7% . Berdasarkan tingkan pendidikan responden SD sebanyak 15 orang (50,0%), SMP sebanyak 10 orang (33,3%), SMA sebanyak 4 orang (13,4%) dan Sarjana sebanyak 1 orang (3,3%). Berdasarkan pekerjaan responden IRT sebanyak 12 orang (40%), PNS sebanyak 10 orang (33,3%) dan SWASTA sebanyak 8 orang (26,7%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Senam Ibu Hamil Dengan Proses Persalinan Primigravida di BPM Hj. Rismawati Kab. Maros

Senam Hamil	Proses Persalinan primigravida				Total	
	Cepat (< 18 jam)		Normal (18–24 jam)			
	n	%	n	%	n	%
Lakukan	20	90,9	2	90,1	22	100
Tidak Lakukan	1	12,5	7	87,5	8	100
	21	70,0	9	30,0	30	100

$P = 0,000$

Berdasarkan tabel 2. dari 30 responden maka diketahui bahwa Proses Persalinan Cepat (< 18 jam) sebanyak 21 orang (70%), Proses Persalinan Normal (18–24 jam) sebanyak 9 orang (30%). Senam hamil yang lakukan sebanyak 22 orang (73,3%), dan tidak lakukan sebanyak 8 orang (26,7%). Hasil penelitian tentang hubungan senam hamil dengan proses persalinan primigravida yang di lakukan peneliti sesuai dengan teori. Setelah di uji *quasi eksperimen* dengan menggunakan SPSS dimana $0,005 >$ uji Fisher Exact dengan tingkat kemaknaan 95%CI dibuktikan bahwa $p = 0.000$, dengan demikian H_0 diterima H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Senam Hamil dengan Proses Persalinan Primigravida

Hasil penelitian tentang hubungan senam hamil dengan proses persalinan primigravida yang di lakukan peneliti sesuai dengan teori. Setelah di uji *quasi eksperimen* dengan uji Fisher Exact dengan tingkat kemaknaan 95%CI dibuktikan bahwa $p = 0.000$, dengan demikian H_0 diterima H_0 ditolak.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Luluk Susiloningtyas (2013) dari 32 responden, melakukan senam hamil persalinan kala II lancar (46,9%) dan tidak melakukan senam hamil tidak lancar (31,3%). Dari analisa data didapatkan hasil dengan uji signifikan (p) (0,001) dan tingkat kesalahan (α) (0,05) sehingga ada

didapatkan harga $r = 0,566$, yang artinya H_0 ditolak H_0 diterima ini berarti ada hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kecamatan Kabupaten Kediri.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti berasumsi bahwa yang dilakukan oleh peneliti sesuai dengan teori yang mengatakan hubungan senam hamil dengan proses persalinan primigravida secara *quasi eksperimen* dengan uji Fisher Exact dengan tingkat kemaknaan 95%CI dibuktikan bahwa $p = 0.000$, dengan demikian H_0 diterima H_0 ditolak. Melalui senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan terutama primigravida yang pertama kali merasakan persalinan.

KESIMPULAN

1. Senam hamil dengan Proses persalinan primigravida di BPM Hj. Rismawati Kabupaten Maros yang melaksanakan sebanyak 30 responden, yang Cepat (< 18 jam) 21 responden (73,3%) dan normal (18–24 jam) 9 responden (26,7%).
2. Ada hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan primigravida secara *quasi eksperimen* dengan uji Fisher Exact dengan tingkat kemaknaan 95%CI dibuktikan bahwa $p = 0.000$, dengan demikian H_0 diterima H_0 ditolak.

SARAN

1. Kepada tenaga kesehatan agar lebih giat lagi memberikan informasi atau penyuluhan senam hamil pada ibu hamil agar mau melakukannya baik pada primigravida maupun multigravida sehingga mempermudah proses persalinan pada ibu dan bayinya.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengevaluasi faktor-faktor yang mempengaruhi senam hamil pada proses persalinan multigravida.
3. Tempat meneliti dapat memudahkan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan dilakukan senam hamil sesuai dengan umur kehamilannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, D,dkk. 2012 . Asuhan Persalinan Normal. Yogyakarta : Nuha Medika
- Bartini, Istri. 2012. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil. Yogyakarta : Nuha Medika
- Depkes RI. 2012. Panduan Pelayanan Obstetri dan Neonatal Emergensi Dasar. Jakarta : Dirjen BPM

- May, L. E., Knowlton, J., Hanson, J., Suminski, R., Paynter, C., Fang, X., & Gustafson, K. M. (2016). Effects of Exercise During Pregnancy on Maternal Heart Rate and Heart Rate Variability. *Pm&R*, 8(7), 611–617.
- Muhima,N dan Safe'l,A. 2010. Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil.Jakarta:Power Books
- Manuaba, prof. Dr. Ida bagus gde, dsog. 2010. Ilmu kebidanan kandungan dan keluarga berencana untuk dokter umum, edisi 2, ecg. Jakarta.
- Mochtar,Rustam, 2010.Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi, Jilid 1.EGC
- May,L.,E.,Knowlton, J., Hanson, J., Suminski, R, Paynter, C., Fang, X., & Gustafson, K.M. 2016. Effet of Exercise During Pregnancy On Maternal Heart Rate And Heart Rate Variability. *Pm&R*, 8(7), 611-617.
- Notoadmojo, S. 2010. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rinneka Cipta
- Sujiatini. 2011. Asuhan kebidanan II (Persalinan). Yogyakarta:Rohima Press
- Padila. 2015. Asuhan Keperawatan Maternitas II. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono.2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung:Alfabeta