
**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANTA
TAHUN 2016**

Elvine Ivana Kabuhung¹, Laurensia Yunita² Rusmiaty Sinaga*,

¹STIKES Sari Mulia Banjarmasin

²AKBID Sari Mulia

Email : rusmiatitanjung77@gmail.com HP: 085276555209

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu penyebab tingginya angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara-negara berkembang adalah akibat partus lama. Senam hamil adalah salah satu cara untuk mengatasi partus lama yaitu dapat memperkuat kontraksi, melenturkan jalan lahir dan mengatur pernafasan pada saat persalinan. Di Puskesmas Tanta sudah dilaksanakan senam hamil dan masih ditemukan persalinan tidak normal dan kebanyakan akibat kala II lama hal ini disebabkan ibu bersalin ini tidak melaksanakan senam hamil.

Tujuan Penelitian: penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan senam hamil dengan persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Tanta Tahun 2016

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan rancangan retrospektif. Sampel yang digunakan sebanyak 212 ibu bersalin dengan teknik acak sederhana sistematis (*sistematik simple random sampling*). Data yang digunakan adalah data sekunder dengan uji chi-square.

Hasil Penelitian: Nilai p value $0,000 < \alpha=0,05$ yang artinya ada hubungan yang signifikan senam hamil dengan persalinan pada ibu bersalin di Puskesmas Tanta Tahun 2016. Ibu yang melakukan senam hamil sebagian besar mengalami persalinan normal dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam hamil dan kebanyakan mengalami kala II lama.

Simpulan: Dengan melakukan senam hamil cenderung akan mengalami persalinan normal karena sudah mendapat latihan gerakan penguatan otot-otot yang berhubungan dengan jalan lahir, mengetahui teknik-teknik pernafasan dan kapan waktunya mengedan sehingga disarankan semua ibu hamil rutin melakukan senam hamil untuk memperlancar proses persalinan.

Kata Kunci : Senam Hamil, Persalinan

**RELATIONSHIP OF PREGNANCY EXERCISE WITH LABOR ON MOTHERS
MATERNITY ON WORKING AREA OF PUSKESMAS TANTA 2016**

Elvine Ivana Kabuhung¹, Laurensia Yunita² Rusmiaty Sinaga*,

¹STIKES Sari Mulia Banjarmasin

²AKBID Sari Mulia

Email : rusmiatitanjung77@gmail.com HP: 085276555209

ABSTRACT

Background : One of the causes of the high rates of maternal and perinatal deaths in Indonesia and developing countries is the result of prolonged labor. There are three factors causing prolonged or prolonged labor, power, passage, and passanger. Exercise pregnancy is one way to overcome the prolonged labor can strengthen kontraction, flexibility of the birth canal and mastered breathing techniques at the time of delivery. At Puskesmas Tanta has been performed pregnancy exercise and still found abnormal labor and mostly due to the second stage of this is because this maternity mother does not perform pregnancy exercise.

Research Objectives : This study aims to determine the relationship of pregnancy exercise with labor on mothers maternity on working area of Tanta Puskesmas at 2016.

Research Methods : This research uses analytic survey method with retrospective design. The sample used was 212 maternity mothers with simple random systematic technique (simple random sampling systematic). The data used is secondary data with chi-square test

Research Result : From chi-square test results obtained that p value 0,000 where $\alpha = <0,05$.

Conclusion: The result of this research is there is significant relation of pregnancy exercise with labor on mothers maternity. For that it is recommended that all pregnant women routinely perform pregnancy exercise to facilitate the process of childbirth.

Keywords: Exercise Pregnancy, Labor

PENDAHULUAN

Program pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini di prioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan ibu dan anak terutama kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin, bayi pada masa perinatal (Kepmenkes RI, 2014). Masalah kesakitan dan kematian ibu merupakan masalah yang sangat besar di Indonesia. Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasinya sehingga angka kematian ibu (AKI) mengalami penurunan.

Sustainable Development Goals (SDGS), Indonesia menargetkan pada tahun 2030 terjadi penurunan angka kematian ibu (AKI) kurang dari 70/100.000 kelahiran hidup. WHO memperkirakan 585.000 orang meninggal setiap tahunnya saat hamil atau bersalin (Kepmenkes, 2012). Di Indonesia angka kematian ibu (AKI) 359/100.000 kelahiran hidup (SDKI, 2012) masih cukup tinggi dari target yang diharapkan SDGS.

Salah satu penyebab tingginya angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia adalah akibat partus lama. Ada tiga faktor penyebab persalinan memanjang atau partus lama yaitu, tenaga, jalan lahir dan janin (Supriatmaja, 2003).

Upaya yang dapat dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan normal dengan melakukan senam hamil. Senam hamil dapat membantu persalinan dengan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan. Latihan-latihan yang di lakukan pada senam hamil bertujuan agar ibu hamil

memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik, teknik pernafasan yang baik pada saat proses persalinan (Maryunani, 2011). Anjuran senam hamil ditujukan pada ibu hamil dengan kondisi normal, dan tidak ada penyulit (Depkes RI,2010).

Walaupun 85% persalinan berjalan normal, namun 15% nya dijumpai komplikasi yang memerlukan penanganan khusus yaitu antenatal care (ANC) dan latihan senam hamil yang dapat mencegah komplikasi-komplikasi. Hal ini didukung penelitian Yusnia Dwi Septaningtia yang berjudul” Hubungan Senam Hamil Dengan Lamanya Proses Persalinan Kala II Pada Ibu Primigravida Di RS KIA Sadewa Yogyakarta tahun 2015”,diperoleh hubungan kedua variabel kuat dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,000$), dan hasil penelitian Dwi Okta Diariani “Hubungan antara Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang Tahun 2015” terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$.

Berdasarkan studi pendahuluan pada Puskesmas Tanta diperoleh data tahun 2014 jumlah ibu bersalin 407 orang yang tidak mengikuti senam hamil yang bersalin dengan tindakan 87 orang (28,57%). Tahun 2015 jumlah ibu yang bersalin 375 orang yang tidak mengikuti senam bersalin dengan tindakan sebanyak 68 orang (28,81%).

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui ”HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN PERSALINAN PADA IBU BERSALIN DI WILAYAH KERJA PUSKEMAS TANTA TAHUN 2016”

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode *survey analitik* yaitu *survey* atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi dengan menggunakan rancangan *Retrospektif* yaitu penelitian dimana pengambilan data variabel akibat (*dependen*) dilakukan terlebih dahulu, kemudian di ukur sebab yang terjadi pada waktu yang lalu. Metode survei analitik pada penelitian ini digunakan untuk mengukur hubungan senam hamil dengan persalinan.

Pada penelitian ini populasinya adalah keseluruhan jumlah ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Tanta bulan Januari sampai dengan Desember 2016 sebanyak 450 orang. Besar sampel penelitian ini adalah berjumlah 212 orang. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel terikat (*Dependent Variabel*) adalah ibu yang bersalin di wilayah kerja Puskesmas Tanta dan variabel bebas (*Independent Variabel*) adalah variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap objek yaitu senam hamil.

HASIL

A. Analisa Data Univariat

Hasil penelitian Hubungan senam hamil dengan persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Tanta Tahun 2016 ada sebagai berikut:

1. Distribusi Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanta Tahun 2016

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanta Tahun 2016.

Ibu bersalin			
No	yang senam hamil	Ferkuensi	Persentase
1	Senam hamil	147 orang	69,3
2	Tidak senam hamil	65 orang	30,7
Jumlah		212 orang	100,0

2. Distribusi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanta Tahun 2016

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanta Tahun 2016.

No	Persalinan	Jumlah	Persentase
1	Normal	160 orang	75,5
2	Tidak Normal	52 orang	24,5
Jumlah		212 orang	100,0

3. Gambaran Penyebab Persalinan Tidak Normal di Wilayah Kerja Puskesmas Tanta Tahun 2017

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Penyebab Persalinan Tidak Normal Di Wilayah Puskesmas Tanta Tahun 2016

NO	Penyebab Persalinan Tidak Normal	F	%
1	Kala II lama	16	30,8
2	Ketuban Pecah Dini	84	15,4
3	Riwayat SC	65	11,5
4	Pre Eklamsia Berat	65	11,5
5	Bayi Besar	59	9,6
6	Kelainan Letak	38	5,8
7	Placenta Previa	38	5,8
8	Anemia	23	3,8
9	Post Matur	23	3,8
10	Gawat janin	19	1,9
	Jumlah	52	100

B. Analisa Bivariat

Hubungan Senam Hamil Dengan Persalinan Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Tanta Tahun 2016

Tabel 4 Hubungan Senam Hamil Dengan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanta Tahun 2016.

Sena No	Persalinan		Total	p (value)
	No	Tida		
o Ha mil	ma %	Nor %	tal %	
1 Ya	13 65,	9 4,2	14 69,	0,000
2 Tida	22 10,	43 20,	65 30,	
Juml	16 75,	52 24,	21 10	

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil data sekunder pada register ibu bersalin seluruh bidan desa wilayah kerja Puskesmas Tanta dengan sampel sebanyak 212 orang data ibu bersalin. Hasil penelitian diperoleh sebanyak 147 orang (69,3 %) ibu bersalin melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil 65 orang (30,7 %). Hasil penelitian ini menunjukkan masih ditemukan ibu yang tidak melakukan senam hamil hal ini disebabkan ibu hamil tidak faham tentang manfaat senam hamil. Maka petugas kesehatan sebagai pemberi pelayanan harus lebih gencar lagi menginformasikan manfaat senam hamil. Selain itu ibu bersalin yang telah melakukan senam hamil diharapkan juga mampu memberikan informasi tentang manfaat senam hamil pada ibu hamil yang lain sehingga ibu hamil terdorong untuk melakukan senam hamil untuk memperlancar persalinan.

Menurut Depkes (2012), senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan yang cepat aman dan spontan.

Nirwana (2011), menyebutkan bahwa senam hamil apabila dilakukan dengan benar dan teratur dapat memperlancar proses persalinan cepat aman dan spontan. Teori ini sangat mendukung hasil penelitian, yang menunjukkan 147 orang yang melakukan senam hamil hanya 9 orang (4,2%) yang mengalami persalinan tidak normal, dari 65 orang yang tidak melakukan senam sebanyak 43 orang (20,3%) mengalami persalinan tidak normal, sedangkan yang normal sebanyak 22 orang (10,4%). Ibu bersalin yang mengalami persalinan tidak normal karena kelelahan pada saat persalinan tidak menguasai teknik pernafasan yang baik, mengalami proses persalinan yang panjang, ketuban pecah dini, gawat janin, mengalami pre eklamsi dan *sectio secarea* berulang.

Senam hamil yang paling berdampak yang mempengaruhi persalinan adalah latihan pernafasan, latihan mengejan, latihan penguatan dan peregangan otot serta latihan relaksasi. Latihan - latihan ini dapat mempengaruhi *power*, *passage*, *passangger*, dan psikologi ibu pada saat persalinan sehingga persalinan berjalan lancar. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Yusnia yang berjudul Hubungan senam hamil dengan proses persalinanan kala II pada Ibu primigravida di RS KIA Sadewa Yogyakarta tahun 2015, dengan hasil ibu yang melakukan senam hamil

selama kehamilannya akan mengalami lama persalinan kala II normal dan ibu yang tidak melakukan senam hamil akan mengalami persalinan kala II dalam waktu yang lama. Hasil penelitian ini didukung juga oleh penelitian Dwi Okta yang berjudul Hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Somowono Kabupaten Semarang tahun 2015 dengan hasil ada hubungan senam hamil dengan proses kala II pada ibu primigravida maka setiap ibu yang melakukan senam hamil secara teratur akan mengalami proses persalinan yang singkat dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Untuk itu diharapkan setiap ibu hamil dapat mengikuti senam hamil dilingkungan masing-masing. Hal ini didukung teori Ida (2012), bahwa manfaat senam hamil adalah meningkatkan kebutuhan oksigen dalam otot, merangsang paru-paru dan jantung juga otot dan sendi, secara umum meningkatkan kebugaran dan kekuatan otot, meredakan sakit punggung dan sembelit, memperlancar persalinan.

Hasil analisis bivariat hubungan senam hamil dengan persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Tanta Tahun 2016 dengan uji *statistic* menggunakan uji *chi-square* menunjukkan ada hubungan yang bermakna dengan nilai $p=0.000$ berarti $p < 0,05$, dalam hal ini hipotesis diterima, yang berarti ada hubungan senam hamil dengan persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Tanta. Senam hamil dapat memberi kebugaran bagi ibu bersalin saat menjalani proses persalinan sehingga ibu bersalin yang

melakukan senam hamil dapat mengendalikan tenaga atau *power* pada saat mendedan. Dengan gerakan peregangan dan penguatan otot – otot membuat jalan lahir atau *passage* menjadi lentur dan akan memudahkan bayi atau *passanger* untuk keluar. Latihan relaksasi dan teknik pernafasan yang diajarkan juga menghindari ibu dari rasa kelelahan, asupan oksigen tercukupi, ibu lebih rileks menghadapi persalinan. Teknik relaksasi juga mengatasi keinginan untuk mendedan sebelum waktunya dilakukan mendedan. Ibu bersalin yang melakukan senam hamil cenderung mengalami persalinan yang normal dibandingkan ibu bersalin yang tidak melakukan senam hamil karena ibu bersalin yang sudah melaksanakan senam hamil mengetahui teknik – teknik pernafasan, mengetahui kapan waktunya mendedan, asupan oksigen ke bayi juga lancar sehingga tidak terjadi gawat janin. Selama kehamilan juga sudah mendapat latihan gerakan penguatan otot – otot yang berhubungan dengan persalinan sehingga ibu dapat mengatasi kelelahan dan memudahkan persalinan. Senam hamil juga mempersiapkan mental dan fisik ibu menghadapi persalinan. Bagi Ibu disarankan untuk mengikuti senam hamil yang dilatih dan mengulangnya di rumah untuk memperlancar persalinan dan mengurangi keluhan-keluhan selama kehamilan. Bagi Tenaga Kesehatan yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tanta agar lebih mengoptimalkan lagi sosialisasi senam hamil agar semua ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Tanta mendapat informasi tentang senam hamil dan terdorong untuk melakukan

senam hamil sehingga ibu hamil mendapat mamfaat senam hamil. Bagi Peneliti dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kinerja dalam mensosialisaikan senam hamil dan dapat melanjutkan penelitian lagi dengan menggunakan data primer dengan variabel yang berbeda yang mempengaruhi persalinan misalnya faktor dukungan keluarga, tempat persalinan dan faktor penolong sehingga mengetahui langsung hubungan senam hamil dengan persalinan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya yang tiada terkira sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini, mengucapkan terima kasih kepada : H.M.Kursani Effendi S.Kep,MM selaku Kepala UPT Puskesmas Tanta yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian. Semoga kebaikan Bapak dan Ibu serta teman-teman berikan mendapatkan berkat yang luar biasa dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2009. *Senam Ibu Hamil*. Jakarta.
- Depkes RI. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta.
- Depkes RI. 2011. *Selamat Datang di Kelas Ibu Hamil*. Jakarta.
- Dwi O. 2015. *Hubungan Antara Senam Hamil Dengan Proses Persalinan di Wilayah kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang*. Skripsi.
- Ida, 2012. *Senam Hamil*. Didapat dari <http://www.mediabangsa.com/home/112-kehamilan/572-senam-hamil.pdf>. tanggal akses 30 November 2013.
- Maryunani, dkk. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Nirwana. 2011. *Kapita Selekta Kehamilan*. Jogjakarta: Nuha Medika.
- R.Topan, 2015. *Analisis Statistik Penelitian Kesehatan, Banjarmasin: In Media*.
- Supriatmaja. 2003. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap kala I dan II*. Denpasar: FKMUI.
- Yusnia. 2015. *Hubungan Senam Hamil Dengan Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida di RS Sadewa Yoyakarta: Skripsi*.