

HUBUNGAN ANTARA SENAM HAMIL DENGAN LAMA PERSALINAN DI BIDAN PRAKTEK MANDIRI WILAYAH LAMPUNG TIMUR

Yoga Tri Wijayanti

Program Studi Kebidanan Metro Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang

E-mail : yogatriwijayanti@gmail.com

Abstrak

Salah satu penyebab tingginya kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara-negara berkembang lainnya adalah akibat lamanya waktu persalinan yang melebihi batas waktu normal. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil. Latihan senam hamil sudah lazim dilakukan masyarakat di kota-kota besar seperti: Jakarta, Bandung, Surabaya. Namun di Lampung Timur, setelah beberapa tahun terakhir digalakkan program kelas ibu di beberapa posyandu dan poskesdes dimana salah satu kegiatannya adalah latihan senam hamil, ternyata hanya sebagian ibu hamil yang mengikuti. Berdasarkan data KIA di wilayah Puskesmas Sukadana, bulan Maret s.d. April 2016 hanya 1 diantara 8 ibu hamil trimester 3 yang mengikuti kelas ibu. Sehingga ibu hamil yang terpapar dengan kegiatan senam hamil juga sangat sedikit. Melihat hal tersebut peneliti sangat tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Hubungan senam hamil dengan lama persalinan pada ibu primigravida di BPM wilayah Kabupaten Lampung Timur. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan lama persalinan. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan rancangan penelitian menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Penetapan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah secara *accidental*. Alat ukur yang digunakan adalah angket, dan check list. Cara ukur melalui observasi dan wawancara terpimpin. Analisis data menggunakan analisis chi square. Hasil uji univariat menunjukkan persentase ibu bersalin yang mengikuti senam hamil secara teratur sebesar 41%, persentase persalinan lama sebesar 41%. Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan di Bidan Praktek Mandiri Wilayah Lampung Timur.

Kata Kunci : *Senam Hamil, lama persalinan*

Abstract: Relationship Between Pregnant Exercise with Long Time of Birth Independent Practicing Midwife in East Lampung.

One of cause in height death maternal and perinatal at Indonesian and another developing countries is effects the duration times of birth which exceed normal . Effort who can do that pregnancy mother to get birthing well through pregnancy excercise . Pregnant exercise was prevalent being done society at metropolises, as Jakarta, Bandung, Surabaya. But at Lampung East, after umpteen the last year was encouraged to program mother class at several posyandu and poskesdes which activity is pregnant exercise, only small number of pregnancy mother that follows it. Based on *Sukadana public health service's repport* only between 8 pregnant mothers in third trimester's only one whom followed that. So pregnancy mother that most flat with pregnant exercise activity also so rarely. Considering of that the authors interest to studied about relation of exercise pregnancy and duration of labour in east lampung. This studi aims to be knowing relationship between pregnant exercise with long time of birth. This observational type is observational analytic with design observationaling to utilize approaching *Cross sectional* . Sample establishment that is done on this research is *accidental*. Measuring instrument that is utilized is questionnaire, and check list. Trick measures to pass through observation and interview is captained. Analizes data utilizes Chi Square analizes. Result of univariate test showed percentages of women birth that follow pregnant exercised regularly only 41%, percentage about long time of birth as 41%. The Result showed an association pregnant exercised with long time of birth at Independent Practicing Midwife in East Lampung.

Keywords : *Exercise of pregnancy , duration of birth*

Pendahuluan

Salah satu sebab tingginya kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara-negara berkembang lainnya adalah akibat lamanya waktu persalinan yang melebihi batas waktu normal dalam sebuah proses persalinan. Salah satu penyebab kematian terbanyak ibu di Indonesia terjadi dalam kurun waktu dua jam semasa dan pasca persalinan, yang disebabkan oleh perdarahan, komplikasi aborsi, sepsis post partum dan persalinan lama sisanya karena eklamsia dan anemia (Kemenkes RI, 2013)¹. Hasil Riskesdas tahun 2013 juga menyebutkan bahwa waktu persalinan yang lama merupakan dasar pertimbangan terbanyak dilakukan persalinan secara *sectio caesaria*. Ada tiga faktor penyebab waktu persalinan yang memanjang yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Kelainan pada faktor tenaga bisa disebabkan karena terjadinya *inersia* (his yang tidak sesuai dengan fasenya), *inkoordinasi* (his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian-bagiannya) dan *tetani* (his yang terlampau kuat dan terlalu sering sehingga tidak ada relaksasi rahim). Hal tersebut di atas dapat menyebabkan kemacetan persalinan, jika tidak segera ditangani maka akan mengakibatkan gawat janin dan rahim ibu pecah. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil (Achmad, 2008)².

Senam hamil yang teratur juga dapat meningkatkan produksi catecholamin khususnya nonadrenalin yang dapat merangsang aktivitas uterus (Wolfe, etc, 1989)³. Wanita yang melakukan olah raga rutin selama hamil juga lebih sedikit membutuhkan intervensi medis selama proses persalinannya seperti pemberian oksitosin dalam jumlah lebih, persalinan dengan forsep dan *sectio caesaria* (Sternfeld, 1995)⁴.

Hasil penelitian di Trondheim University hospital norwegia terhadap 300 ibu hamil yang sehat dan belum pernah melahirkan menyebutkan bahwa setelah mendapatkan perlakuan diberikan latihan intensif otot panggul (latihan kegel) terhadap 150 wanita hamil yang berusia 20 sampai 36 minggu, ternyata wanita yang mendapat latihan intensif otot panggul memiliki kontrol otot panggul dan fleksibilitas yang lebih besar, sehingga mengakibatkan persalinan lebih mudah.

Laporan ini menunjukkan bahwa latihan panggul bisa mencegah kala dua lama dalam persalinan, karena didapatkan hasil 38% wanita yang tidak mengikuti senam hamil mengalami pemanjangan kala II, yang lebih dari 1 jam sedangkan yang mengikuti senam hamil hanya 24% yang mengalami pemanjangan kala II. Laporan penelitian lain di Surabaya selama 2 tahun dari tahun 2012-2013 dengan rancangan studi *cohort prospektif tentang* pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan di rumah Bersalin Gratis dan Zakat, menyebutkan bahwa dari 22 primigravida yang melakukan senam 81,82% dapat melahirkan dengan proses lebih cepat dibandingkan yang tidak senam hanya 31,8% yang melahirkan dalam waktu normal (Widyawati, 2013)⁵.

Hasil prasurvei menunjukkan bahwa di Lampung Timur pada beberapa tahun terakhir seiring dengan digalakkannya program kelas ibu yang di dalamnya menyelenggarakan latihan senam hamil ternyata hanya sebagian ibu hamil yang mengikutinya. Berdasarkan data KIA di wilayah Puskesmas Sukadana, bulan Maret s.d April 2016 dari hanya 1 diantara 8 ibu hamil trimester 3 yang mengikuti kelas ibu. Sehingga ibu hamil yang terpapar dengan kegiatan senam hamil juga sangat sedikit. Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti sangat tertarik untuk mengadakan penelitian tentang hubungan senam hamil terhadap lama persalinan di BPM wilayah Kabupaten Lampung Timur.

Metode

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah survei analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*), (Notoatmodjo, 2010)⁶ Pengambilan sampel dilakukan secara *accidental* dengan sejumlah populasi total yang ditemukan dalam kurun waktu penelitian yaitu sebanyak 61 orang, Sampel diambil di Bidan Praktek Mandiri (BPM) yang ada di wilayah Lampung Timur yang memenuhi syarat untuk kriteria inklusi dan eksklusi.

Pengumpulan data diperoleh langsung oleh peneliti dengan melakukan wawancara terpimpin menggunakan kuesioner untuk

mengukur variabel senam hamil, sedangkan lama persalinan diukur dengan metode observasi langsung selama proses persalinan di BPM menggunakan cecklist dengan bantuan Partograf. Analisis data secara univariat untuk menentukan persentase masing-masing variabel dan analisis bivariat dengan uji *Chi Square*.

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Variabel yang dianalisis secara univariat ditunjukkan dengan data-data pada tabel 1.

Tabel 1.
Persentase Lama Persalinan dan Senam Hamil Pada Ibu Bersalin di BPM Wilayah Lampung Timur

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Lama Persalinan:		
1. Persalinan Lama	25	41
2. Persalinan Normal	36	59
Senam Hamil:		
1. Tidak Senam hamil	36	59
2. Senam hami teratur	25	41
Jumlah	61	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa persentase ibu bersalin yang mengalami persalinan lama dari 61 responden sebanyak 41% (25 ibu). Persentase ibu bersalin yang setelah usia kehamilan 36 minggu tidak melakukan senam hamil secara teratur dari 61 responden sebanyak 59% (36 ibu).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan. Analisis bivariat dihitung dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan pengolahan data yang dilakukan menggunakan program statistik komputer dengan gambaran data pada tabel 2.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa dari 36 ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil atau yang melakukan senam hamil tidak teratur sebanyak 52,8 % (19 ibu) melalui persalinan dengan waktu yang lebih lama dari normal, lebih besar dari ibu hamil yang melakukan senam hamil teratur hanya 24% yang melalui proses persalinan dengan pemanjangan baik di kala I maupun kala II persalinan. Hasil uji statistik untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan persalinan lama menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p-value* sebesar 0.047 dimana $p \leq \alpha$ (0,05), yang artinya ada hubungan antara senam hamil dengan persalinan lama di Bidan praktek Mandiri di Wilayah Kerja Lampung Timur. Hasil analisis juga diperoleh nilai *Prevalens Odd Rasio* (POR) sebesar 3.54 artinya ibu bersalin yang memiliki kebiasaan melakukan senam hamil secara adekuat pada kehamilan trimester III memiliki peluang lebih besar 3,54 kali melahirkan normal dibandingkan yang tidak pernah melakukan senam hamil.

Tabel 2.
Distribusi Responden berdasarkan Lama Persalinan dan Senam Hamil pada Ibu Bersalin di BPM Wilayah Lampung Timur

Variabel	Lama Persalinan				Jumlah		P-Value	POR (CI 95%)
	Persalinan Lama		Persalinan Normal					
	n	%	n	%	n	%		
Senam Hamil:								
1. Tidak Senam Hamil	19	52,8	17	47,2	36	100	0.047	3,54 (1,15-10,6)
2. Senam hamil Teratur	6	24	19	76	25	100		
Jumlah	25	41	36	59	61	100		

Pembahasan

Distribusi Frekuensi Persalinan Lama

Analisis hasil penelitian dalam bentuk distribusi frekuensi dari 61 responden, menunjukkan bahwa proporsi ibu bersalin yang

mengalami persalinan lama sebanyak 41% (25 ibu). Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase persalinan lama pada ibu bersalin di wilayah Lampung Timur lebih besar dibandingkan dengan hasil penelitian Susilawati (2013)⁷ yang dilakukan di

Puskesmas Klaten Jawa Tengah sebanyak 11,9%. Demikian pula dengan hasil penelitian dengan metode *case control* di Denpasar tahun 2014 yang menunjukkan bahwa persentase persalinan lama ditemukan pada 30% responden yang diteliti (Ekayanthi, 2014)⁸.

Lama persalinan dipengaruhi oleh 5 faktor antara lain yaitu tenaga, jalan lahir, janin, psikologis respon, dan penolong (Manuaba, 2010)⁹. Kelainan pada faktor tenaga dapat terjadi karena adanya inersia uteri, his yang tidak teratur, tidak adanya koordinasi dan kontraksi antara bagian-bagian di uterus, his tetanik (kontraksi yang terlampau kuat dan sering sehingga tidak ada waktu relaksasi bagi rahim).

Distribusi Frekuensi Senam Hamil

Analisis hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin 59% (36 ibu) tidak melakukan senam hamil, dan atau melakukan senam hamil tidak teratur setiap minggu pada usia kehamilan ≤ 36 minggu. Hasil ini menunjukkan persentase ibu bersalin yang melakukan senam hamil secara teratur pada trimester III kehamilan lebih sedikit 41%, dibandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Susilawati (2013)⁷ di Kabupaten Klaten Jawa Tengah yaitu dari 67 ibu bersalin, sebanyak 82% (55 ibu) terbiasa melakukan senam hamil secara teratur.

Wanita hamil yang melakukan olah raga secara teratur dapat mencegah munculnya keluhan di daerah punggung dan panggul selama kehamilan. Olah raga selama hamil juga meningkatkan denyut jantung ibu, citra tubuh, kesehatan ibu (Scott, 2006)¹⁰. Seorang perempuan hamil yang melakukan intensitas senam hamil lebih sering pada trimester akhir kehamilan menunjukkan pola denyut jantung janin yang tenang, dan penurunan deposit lemak pada janin (Clapp etc, 2002)¹¹. Wanita hamil yang melakukan senam hamil pada trimester akhir kehamilan merasakan lebih sedikit gangguan ketidak nyamanan dibandingkan yang tidak melakukan senam hamil (Abdulla, 2004).¹²

Hubungan senam hamil dengan partus lama

Berdasarkan hasil analisis bivariat terhadap hubungan senam hamil dengan persalinan lama didapatkan hasil bahwa dari 36 ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil atau yang melakukan senam hamil tidak teratur

sebanyak 52,8 % (19 ibu) melalui persalinan dengan waktu yang lebih lama dari normal, lebih besar dari ibu hamil yang melakukan senam hamil teratur hanya 24% yang melalui proses persalinan dengan pemanjangan baik di kala I maupun kala II persalinan.

Hasil *Chi-square* diperoleh *p-value* = 0.047, dengan demikian didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan pada ibu bersalin di Wilayah Lampung Timur tahun 2016. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati (2013) di wilayah kerja puskesmas Klaten Jawa Tengah dan penelitian yang dilakukan Ekayanthi (2014) di Klinik swasta yang berada di wilayah Denpasar Bali dimana menunjukkan bahwa hasil uji statistik *p-value* = 0,000. Kesimpulan penelitian yang dilakukan Ekayanthi ada hubungan antara keteraturan dalam melakukan senam selama hamil dengan lama persalinan seorang ibu. Scott (2006) menyebutkan bahwa senam hamil memberikan manfaat mengurangi waktu persalinan dan mencegah terjadinya komplikasi pada persalinan. Abdulla (2004) menyebutkan bahwa senam hamil yang teratur berdampak dalam memperpendek waktu persalinan. Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas pada bagian-bagian otot dinding perut, ligamen-ligamen uterus, dan otot-otot dasar panggul yang berperan dalam proses persalinan. Melalui latihan yang teratur dalam senam hamil, diharapkan kondisi otot-otot uterus, dan persendian yang berperan dalam proses persalinan dapat terjaga dengan baik. Gerakan-gerakan yang dilakukan dalam senam hamil dapat membantu ibu menguasai teknik-teknik pernapasan yang baik, dan meningkatkan rasa percaya diri ibu sehingga akan membantu memperlancar proses persalinan (Yuliarti, 2010)¹³.

Kelenturan jalan lahir, seperti perineum dan otot-otot vagina maupun uterus juga berperan dalam kemudahan proses kelahiran bayi. Jalan lahir pada umumnya lebih lentur dan elastis pada perempuan yang rajin berolahraga, dan salah satu olahraga yang baik dilakukan oleh wanita hamil adalah senam hamil. (Achmad, 2008)².

Simpulan

Studi yang dilakukan menghasilkan kesimpulan adanya hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan dengan nilai $p = 0,047$.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian maka penulis memberikan saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu: Bidan dapat meningkatkan kerjasama lintas sektor dengan pihak terkait seperti pihak

puskesmas, dan organisasi wanita maupun bekerjasama dengan Perguruan Tinggi Kesehatan untuk mengadakan kegiatan penyuluhan mengenai upaya pencegahan persalinan lama yang salah satunya dengan melakukan senam hamil secara teratur ≥ 3 kali seminggu. Sedikitnya persentase ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur pada usia kehamilan ≥ 36 minggu, sehingga diperlukan upaya lebih giat untuk meningkatkan motivasi ibu hamil di wilayah lampung timur dalam melakukan senam hamil secara teratur.

Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan RI., 2013, *Survey Dasar Kesehatan Indonesia 2012*.
2. Achmad, 2008, *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta. EGC
3. Wolfe LA, etc., 1989, *Prescription of aerobic exercise during pregnancy*, *Sports Medicine Journal*
4. Sternfeld B, etc., 1995, *Exercise During Pregnancy and Pregnancy Outcome*, *Medical Science Sport Exercise Journal*.
5. Widyawati, Syahrul Fariani, 2013, Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus
6. Notoatndjo, Soekidjo, 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
7. Susilawati, D., Hastuti, RT., Setyoningsih, T. 2013. *Keteraturan Senam Hamil terhadap Lama persalinan kala II pada ibu bersalin*. *Jurnal Ilmu Kebidanan Volume I no 3 Desember 2013*
8. Ekayanthi, IGAP., Agustini, IGAR., Sukmandari, NM., 2014, *Pengaruh Senam Hamil terhadap persalinan primigravida di klinik Ibunda Denpasar*. *Jurnal Dunia Kesehatan Volume 3 nomor 2*
9. Manuaba, IBG., 2010, *Ilmu Kandungan, penyakit kandungan dan Keluarga Berencana untuk pendidikan Bidan*. Jakarta. EGC
10. Scott. S, M. D., FACSM., 2006, *Exercise During Pregnancy*, *ACSM'S Health & Fitness Journal* VOL. 10, NO. 2 March/April 2006:37-39
11. Clapp J., 2002, *Continuing Regular exercise during pregnancy*. *Am J Obstetric Gynecology*
12. Abdulla. A. dan Abdulla. F., 2004, *Exercise and Pregnancy*. *Middle East Journal of Family*
13. Yuliarti Nurheti, 2010, *Panduan Lengkap Olahraga bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Yogyakarta; Andi