EFEKTIVITAS SENAM HAMIL TERHADAP PERCEPATAN KALA I DAN KALA II PERSALINAN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN KOTA PALEMBANG

Aminah Maya

Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Palembang

mayachabie@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Komplikasi pada ibu hamil dapat timbul sejak awal kehamilan, memasuki trimester kedua, pada akhir kehamilan atau bahkan saat proses persalinan. Tiga hal yang dapat mempengaruhi durasi persalinan yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Faktor persalinan yang dapat dikendalikan adalah masalah tenaga atau *power*, dan upaya peningkatan tenaga atau *power* tersebut adalah dengan senam hamil. **Tujuan:** Untuk mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala I dan Kala II di Praktik Mandiri Bidan Kota Palembang. **Metode:** ini adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *Static Group Comparison*. Penelitian ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kota Palembang, yaitu PMB Husniyati dan PMB Fauziah Hatta pada Bulan September – Desember 2019. Sampel penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. **Hasil:** uji statistik, rata-rata lama persalinan kala I pada ibu bersalin dengan senam hamil adalah 11.00 ± 1.25 jam dan pada ibu bersalin tanpa senam hamil adalah 11.93 ± 1.03 jam ($p: 0.035$). Rata-rata lama persalinan kala II pada ibu bersalin dengan senam hamil adalah 0.67 ± 0.24 jam, dan pada ibu bersalin tanpa senam hamil adalah 0.90 ± 0.26 jam ($p: 0.018$). Ada perbedaan pengaruh lama persalinan kala I dan II antara kelompok ibu yang melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil di mana lama persalinan kala I dan Kala II pada ibu bersalin dengan senam hamil lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak senam hamil. **Kesimpulan:** Senam hamil terbukti efektif mempercepat kala I dan kala II persalinan.

Kata Kunci : Senam Hamil, Kala I, Kala II persalinan

ABSTRACT

Background: pregnant women complication can happen since early pregnancy, into second trimester, at the end of pregnancy or even when the delivery process. The duration of delivery is not same in each childbirth. The delivery process on the normal maternity held for less than 24 hours, in which divided into four phases. Delivery factors that can be controlled is the exertion or power, and improving the exertion or power was by doing the gymnastic pregnant. **Purpose:** To know the effectiveness of pregnancy exercise to the duration of the first and second phase of delivery. **Method:** of this research is *Quasi Experiment* designed with *static group comparison*. This study was conducted in independent midwife practice in Palembang, they are husniyati and fauziah hatta. This study was conducted in september until december 2019. The sample collection technique using *purposive Sampling*. **Results** from the statistical tests, the average duration of delivery first phase in maternity mother by pregnancy exercise is $11.00 + 1.25$ hours and on the maternity ward without pregnancy exercise is $11.93 + 1.03$ hours (p value: 0.035). the average duration of delivery second phase on maternity wards with pregnancy exercise is $0.67 + 0.24$, hours and on the maternity ward without pregnancy exercise is $0.90 + 0.26$ hours (p value: 0.018). there is a difference duration of the first and second phase of delivery between groups of women who do pregnancy exercise and did not do pregnancy exercise where long duration of the first and second phase of delivery to mom maternity wards with pregnancy exercise is faster than those who do not do pregnancy exercise. **The conclusion:** Pregnancy exercise can accelerate the first and second phase of delivery **Keywords:** Pregnancy exercise, the first phase, the second phase of delivery

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang normal, tetapi terkadang terjadi komplikasi yang membahayakan baik terhadap ibu maupun janin. Komplikasi ini dapat timbul sejak awal kehamilan, memasuki trimester kedua, pada akhir kehamilan atau bahkan saat proses persalinan. Bentuk komplikasi ini pun beragam, mulai dari ringan atau sedang dan tidak membahayakan bagi ibu hamil, sampai keadaan berat hingga berbahaya bagi ibu dan janin bahkan dapat menyebabkan kematian. (Wiknjosastro, H.dkk, 2011)

Persalinan merupakan proses pengeluaran hasil konsepsi meliputi janin dan plasenta yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau dengan kekuatan sendiri (Manuaba IBG. 2012). Lama persalinan fisiologis tidak sama pada tiap peristiwa persalinan. Waktu persalinan antara multigravida dan primigravida juga berbeda, hal ini dipengaruhi salah satunya oleh elastisitas otot dinding perut atau uterus. Persalinan dapat berlangsung dengan baik bila 3P berjalan dengan harmonis artinya power atau kekuatan his sesuai dengan perjalanan persalinan, passenger 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. Proses fisiologis persalinan diartikan sebagai serangkaian peristiwa yang terjadi sepanjang periode tersebut (mulai adanya pembukaan) dan diakhiri dengan pemantauan (evaluasi asuhan) yang dilaksanakan selama 2 jam post partum. ((JNPK-KR. 2012)

Proses persalinan pada ibu bersalin normal berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam, di mana terbagi dalam empat kala. Kala I pada fase laten berlangsung selama delapan jam dan fase aktif berlangsung

selama tujuh jam. Persalinan kala II biasanya berlangsung dua jam pada primi dan satu jam pada multigravida, kala III berlangsung kurang dari 30 menit sedangkan kala IV dimulai dari saat lahirnya plasenta sampai dua jam pertama *post partum*. (Saifuddin. 2011)

Adapun tiga hal yang dapat mempengaruhi Durasi proses persalinan yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Hingga sekarang, faktor persalinan yang dapat dikendalikan adalah masalah tenaga atau *power*, dan upaya peningkatan tenaga atau *power* tersebut adalah dengan senam hamil. Senam hamil dapat memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, juga ditemukan secara bermakna durasi persalinan yang lebih awal dan lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil. Senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan ibu bersalin sehat setelah melahirkan. (Ida. 2012)

Terdapat banyak manfaat senam hamil yang dapat diperoleh. Hasil penelitian Maya, 2017 menyatakan bahwa rerata kadar albumin urin pada kelompok kontrol (tidak melakukan senam hamil) mengalami peningkatan kadar albumin urin sebesar $0,53 \pm 1,56 \mu\text{g}/\text{mg}$ sementara pada kelompok eksperimen yang melakukan senam hamil mengalami penurunan kadar albumin urin sebesar $0,27 \pm 1,75 \mu\text{g}/\text{m}$. (Maya & Pratama, 2017). Manfaat lain dapat dilihat dari hasil penelitian Pratama, 2017 di mana didapatkan hasil bahwa ada perbedaan bermakna kadar hemoglobin darah ibu hamil pada kelompok sampel dengan signifikansi 0,028 (0,05). (Pratama dan Maya, 2017) Meskipun manfaat senam hamil sudah banyak diketahui, namun motivasi dan keinginan ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil masih belum terlalu tinggi (Pratama & Maya, 2018)

Menurut Pratama (2018), salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi ibu untuk dapat melakukan senam hamil adalah usia, dimana ibu hamil dengan umur risiko tinggi (<20th dan >35th) lebih banyak melakukan senam hamil dibandingkan dengan ibu dengan umur risiko rendah (20-35th). Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan manfaat lain dari senam hamil yaitu untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan kala I dan Kala II.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan menggunakan rancangan *Static Group Comparison*. Penelitian ini dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kota Palembang, yaitu PMB Husniyati dan PMB Fauziah Hatta sebagai tempat pengambilan sampel dan pelaksanaan senam hamil dan identifikasi lama kala I dan II persalinan pada ibu kedua kelompok sampel. Penelitian ini dilakukan pada Bulan September-Desember 2019. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah lama persalinan kala I dan Kala II. Kala I dihitung mulai dari adanya pembukaan sampai pembukaan lengkap, dihitung dalam satuan jam menggunakan jam dinding. Kala II dihitung mulai dari pembukaan lengkap sampai lahirnya janin, dihitung dalam satuan jam menggunakan jam dinding. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam hamil yang dilakukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan 26-32 minggu, dipandu oleh instruktur, dilakukan 2 kali dalam 1 bulan dengan durasi 0,5-1 jam selama 2 bulan (Total 4x pertemuan) dan Pencatatan dilakukan dengan menggunakan lembar ceklist. (Pratama & Maya, 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di PMB Husniyati dan Fauziah Hatta Kota Palembang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*

dengan kriteria inklusi yaitu usia kehamilan di awal penelitian 24-30 minggu, dalam kondisi sehat dan memungkinkan untuk melakukan senam hamil, usia ibu hamil 20-35 tahun serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang tidak mengikuti program senam hamil sesuai dengan frekuensi dan waktu yang telah ditentukan, terjadi persalinan sebelum sesi senam hamil selesai dan Ibu hamil mengundurkan diri sebelum kegiatan penelitian selesai. Sampel penelitian ini menggunakan sampel minimal yaitu 30 sampel yang dibagi ke dalam dua kelompok (kontrol dan perlakuan), masing-masing 15 sampel. Bagi subjek penelitian yang telah bersedia menjadi responden, peneliti langsung meminta *inform consent* kepada responden dan melakukan proses pengumpulan data identitas diri dan kontak waktu pelaksanaan senam hamil.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh melalui pengamatan langsung kegiatan senam hamil dengan menggunakan instrumen ceklist dan data hasil observasi lama kala I dan Kala II persalinan kedua kelompok sampel (eksperimen dan kontrol). Sebelum melakukan kegiatan senam hamil dan observasi lama kala I dan II persalinan, calon responden diberikan penjelasan tentang kegiatan penelitian ini terlebih dahulu, dan bila mendapatkan persetujuan calon responden, maka responden diminta menandatangani *informed consent*. Dalam penelitian ini, setelah data dinyatakan homogen dan berdistribusi normal, teknik analisis data yang dilakukan untuk mengetahui rerata lama persalinan pada kelompok kontrol dan perlakuan menggunakan uji beda *independent t-test*. Analisa Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *software* SPSS. Data diuji

normalitas dan homogenitas, dilanjutkan dengan uji teknik analisis data yang dilakukan untuk mengetahui rerata lama persalinan kala I dan II pada kelompok kontrol dan perlakuan menggunakan uji beda *independent t-test*

HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 30 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi di BPM Husniati dan Fauziah Hatta Palembang didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Kala I dan Kala II Persalinan

	Senam	N	Mean	Std. Deviation	P value
Kala 1	Tak senam	15	11.93	1.033	0.035
	Senam	15	11.00	1.254	
Kala 2	Tak senam	15	.9000	0.264	0.018
	Senam	15	.6667	0.244	

Dari hasil uji statistik menggunakan *Independent t-test*, untuk pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan kala I, diperoleh tingkat signifikansi $p < 0.05$ ($p: 0.035$) dan untuk pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan kala II, diperoleh tingkat signifikansi $p < 0.05$ ($p: 0.018$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan lama persalinan kala I dan II antara kelompok ibu yang melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata lama persalinan kala I pada ibu bersalin dengan senam hamil adalah 11.00 ± 1.25 jam, dan pada ibu bersalin tanpa senam hamil adalah 11.93 ± 1.03 jam. Rata-rata

lama persalinan kala II pada ibu bersalin dengan senam hamil adalah 0.67 ± 0.24 jam, dan pada ibu bersalin tanpa senam hamil adalah 0.90 ± 0.26 jam sehingga disimpulkan bahwa lama persalinan kala I dan Kala II pada ibu bersalin dengan senam hamil lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak senam hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Maya (2019) tentang "Pengaruh Senam Hamil terhadap Lama Persalinan pada Ibu Bersalin Di BPM Husniyati Palembang" yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil memiliki lama persalinan yang lebih cepat dari pada yang tidak melakukan senam hamil. (Maya, Aminah. 2019) Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan Penelitian Yunuartini dan Handayani tahun 2011 tentang "Pengaruh Perlakuan Senam Pilates terhadap Kecepatan Persalinan Kala I dan Kala II pada Primigravida di RB Puri Adisty Yogyakarta" yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan perlakuan senam pilates terhadap kecepatan kala II. (Yunuartini, L.P dan Handayani, S.2011)

Ibu-ibu yang melakukan latihan selama masa kehamilan, termasuk senam hamil telah melatih otot-otot panggul untuk menjadi siap dalam menghadapi proses persalinan. Senam hamil yang dilakukan ibu hamil merupakan salah satu bentuk olahraga untuk membantu wanita hamil mendapatkan tenaga persalinan yang baik dan adekuat sehingga dapat memperlancar proses persalinan. Senam hamil berpusat pada kebutuhan dasar persiapan persalinan, pernafasan, relaksasi, sikap dan senam. Konsep senam hamil oleh Hilal (2009) menjelaskan bahwa senam hamil dilakukan untuk mempersiapkan fisik ibu dalam proses persalinan dan kelahiran.

Melalui latihan senam hamil diharapkan persalinan dapat berjalan secara normal, dapat mengurangi rasa sakit dan ibu tidak merasa takut serta mempunyai kepercayaan diri yang mantap saat menjalani proses persalinan dan kelahiran. (Hilal, 2009). Teori tersebut diperkuat oleh teori yang dijelaskan oleh Evariny (2007), Selain itu, senam hamil juga dapat memberi oksigen yang cukup bagi bayi yang dikandung oleh ibu hamil yang akan berpengaruh pada latihan pernafasan sebagai persiapan untuk menghadapi proses persalinan. (Evariny, 2007). Peneliti dapat menyimpulkan gerakan gerakan pada senam hamil dapat mempengaruhi *power* yang baik serta daya kontraksi otot-otot tubuh dan luas gerakan persendian sehingga dapat melonggarkan persendian maupun otot yang berhubungan dengan persalinan sehingga proses persalinan dapat berjalan normal dengan waktu yang lebih cepat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, diperoleh tingkat signifikansi terhadap lama persalinan kala I sebesar $p = 0.035$ ($p < 0.05$) dan untuk pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan kala II, diperoleh tingkat signifikansi $p = 0.018$ ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh lama persalinan kala I dan II antara kelompok ibu yang melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil di mana lama persalinan kala I dan Kala II pada ibu bersalin dengan senam hamil lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Evariny. (2007). *Manfaat senam hamil bagi ibu hamil*. <http://manfaat-senamhamil.com/> diperoleh tanggal 16 Desember 2019.
2. Heardman, H. (2009). *Senam hamil*. Alih bahasa Petrus Andrianto. Jakarta : Archan.
3. Hilal, Y. (2009). *Pengaruh senam hamil terhadap lamanya proses persalinan di Klinik Bidan Praktek Yogyakarta*
4. Ida. 2012. *Senam Hamil*. Didapat dari : <http://www.mediabangsa.com/home/112-%20kehamilan/572-senam-hamil.pdf>. tanggal akses 30 April 2017
5. JNPK-KR. 2012. *Buku Acuan Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta : Jaringan Nasional Latihan Klinik
6. Manuaba, IBG. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC. 2012
7. Maya, A., & Pratama, R. N. (2017). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Kadar Albumin Urin Pada Ibu Hamil di RS Muhammadiyah Palembang Tahun 2017. *Masker medika*, 5(2), 516-523.
8. Maya, Aminah. 2019. Pengaruh Senam hamil terhadap lama persalinan pada ibu bersalin di BPM Husniyati Palembang. *Jurnal masker medika* volume 7 nomor 1
9. Pratama, R.N. and Maya, R.A., 2017. *Perbandingan Pengaruh Senam Hamil Dan Edukasi Tentang Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil*. *Masker medika*, 5(2), 516-523.
10. Pratama, R., & Maya, A. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Hamil. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(3).

11. Saifuddin. 2011. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: YBP-SP.
12. Wiknjosastro, H., Saifuddin, A.B., dan Rachimhadhi, T. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
13. Yunuartini, L.P dan Handayani, S. (2011) Pengaruh Perlakuan Senam Pilatesterhadap Kecepatan Persalinan Kala I dan Kala II pada Primigravida di RB Puri Adisty Yogyakarta 2011. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 02 (02) Juli, hal.113