

Senam Hamil Mempengaruhi Lama Persalinan Normal pada Primigravida

M. Irsam¹, Afiana Rohmani¹, Atika Nur Amalina¹

¹Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

ABSTRAK

Latar Belakang: Waktu persalinan dipengaruhi oleh faktor passage atau jalan lahir, power atau kekuatan his, dan passanger meliputi janin dan plasenta. Senam hamil merupakan usaha untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan rutinitas senam hamil dengan waktu persalinan pervaginam pada primigravida di Rumah Sakit Panti Wilasa Semarang.

Metode: Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain cross sectional yang dianalisis dengan uji statistik Chi Square / Fisher's Exact Test. Cara pengambilan sampel dilakukan secara consecutive sampling, dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi dari 47 responden di Unit Rawat Inap Bagian Obstetri dan Ginekologi di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang dan Rumah Sakit Panti Wilasa dr. Cipto Semarang.

Hasil: Hasil analisis uji statistik Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) diperoleh $p=0,003$ ($<0,005$). Pada responden yang rutin mengikuti senam hamil sebagian besar termasuk dalam kategori persalinan normal (91,4%).

Kesimpulan: Ada hubungan antara rutinitas senam hamil dengan waktu persalinan pervaginam pada primigravida di Rumah Sakit Panti Wilasa Semarang.

Kata kunci : Senam Hamil, Waktu Persalinan

Pregnant Exercise Influence Vaginal Term Labor On Primigravid

ABSTRACT

Background : Normal term labor influenced by the passage or birth canal, power or contraction of uterus, and passanger which are fetus and placenta. Pregnant exercise is an effort to prepare the mother physical and psychological readiness in facing labor. The purpose of this study is to analyze the correlations between pregnant exercise routine with vaginal term labor on primigravid in Panti Wilasa Hospital Semarang.

Methods : This study was an observational study with cross-sectional designs which analyzed by Chi Square statistical tests. Sampling was carried using consecutive sampling, concerned about the inclusion and exclusion criteria of 47 respondents in Obstetry and Gynecology inpatient units Panti Wilasa Citarum Hospital Semarang and Panti Wilasa dr. Cipto Hospital Semarang.

Results : The results of the Chi Square statistical tests analysis with a significance level of 95% ($\alpha = 0,05$) was $p=0,003$ ($<0,005$). Most of respondents that do a routine pregnant exercise belong to normal labor (91,4%).

Conclusion : There were correlations between pregnant exercise routine with vaginal term labor on primigravid in Panti Wilasa Hospital Semarang.

Keywords : Pregnant Exercise, Vaginal Term Labor

Korespondensi : M. Irsam, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, Jl. Wonodri No. 2A. Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, telepon/faks (024) 8415764. Email : fk.unimus@gmail.com

PENDAHULUAN

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, 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.¹

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, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa dan panjang. Latihan pernafasan akan membuka lebih banyak ruangan yang dapat dipakai dalam paru-paru sehingga kapasitas total paru-paru akan meningkat dan volume residu paru-paru akan menurun, serta melatih otot-otot sekeliling paru-paru untuk bekerja dengan baik. Disamping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil (Sani R. 2002; Oktrini F. 1996).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan studi observasional dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu post partum pervaginam di Unit Rawat Inap Bagian Obstetri dan Ginekologi di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang dan Rumah Sakit Panti Wilasa dr. Cipto Semarang.

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 47 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah usia ibu melahirkan 20-35 tahun, partus pervaginam (spontan), primigravida, usia kehamilan saat mengikuti senam hamil adalah 28-40 minggu, ibu post partum pervaginam yang bersedia mengikuti penelitian dan catatan medik lengkap. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah ibu yang memiliki kelainan seperti pre-eklampsia atau eklampsia, plasenta previa, solusio plasenta atau hidramnion; gemeli; adanya kelainan medik seperti diabetes melitus, penyakit jantung, hipertensi; serta adanya penyulit kehamilan seperti hamil dengan perdarahan, hamil dengan kelainan letak.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah rutinitas senam hamil. Variabel terikat pada penelitian ini adalah waktu persalinan pervaginam. Data yang digunakan merupakan data primer dari kuesioner dan data sekunder dari catatan medik (CM) ibu post partum pervaginam di Unit Rawat Inap Bagian Obstetri dan Ginekologi di Rumah Sakit Panti Wilasa Citarum Semarang dan Rumah Sakit Panti Wilasa dr. Cipto Semarang.

Semua data yang terkumpul diperiksa dan diolah dengan komputer. Langkah-langkah pengolahan data meliputi editing, coding, processing, cleaning. Analisis data yang dilakukan meliputi analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat adalah analisis yang

dilakukan terhadap tiap variabel hasil penelitian. Analisis ini menghasilkan distribusi dan presentase data tiap variabel. Analisis ini digunakan untuk mengetahui proporsi masing-masing variabel, yaitu rutinitas senam hamil dan waktu persalinan pervaginam. Analisis yang digunakan untuk menggambarkan variabel bebas dan variabel terikat. Analisis bivariat adalah analisis data yang dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Teknik yang digunakan adalah uji Chi Square / Fisher's Exact Test.

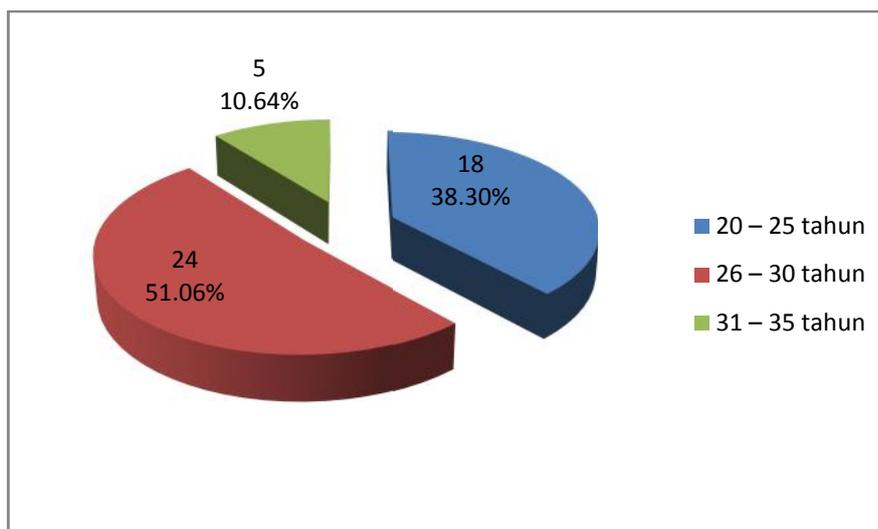
HASIL

ANALISIS UNIVARIAT

Tabel 1 Distribusi Usia Responden

Usia	Jumlah	Persen (%)
20-25 tahun	18	38,3
26-30 tahun	24	51,1
31-35 tahun	5	10,6
Total	47	100

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 47 responden, terdapat 18 responden dengan usia antara 20-25 tahun, 24 responden dengan usia antara 26-30 tahun, 5 responden dengan usia antara 31-35 tahun.

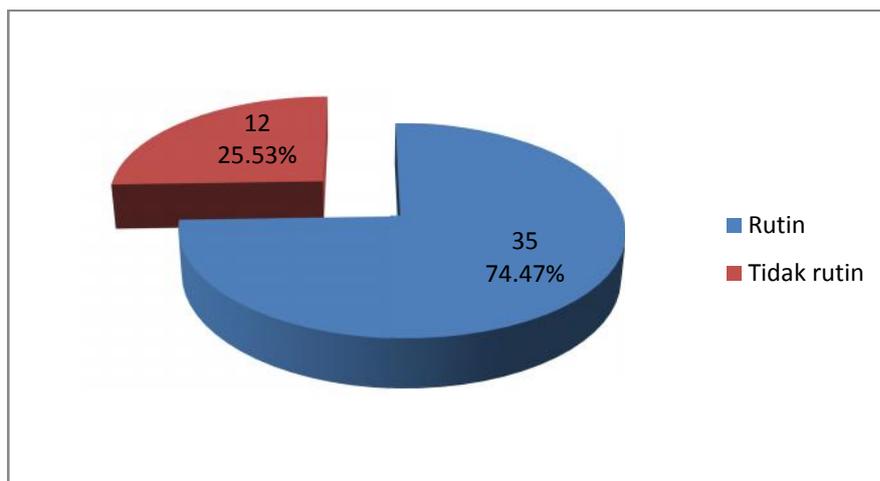


Gambar 1 Distribusi Usia Responden

Tabel 2 Distribusi Rutinitas Senam Hamil

Kategori	Jumlah	Persen (%)
Rutin	35	74,5
Tidak Rutin	12	25,5
Total	47	100

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 47 responden, diperoleh hasil 35 responden yang rutin mengikuti senam hamil dengan presentase 74,5% dan 12 responden yang tidak rutin mengikuti senam hamil dengan presentase 25,5%.



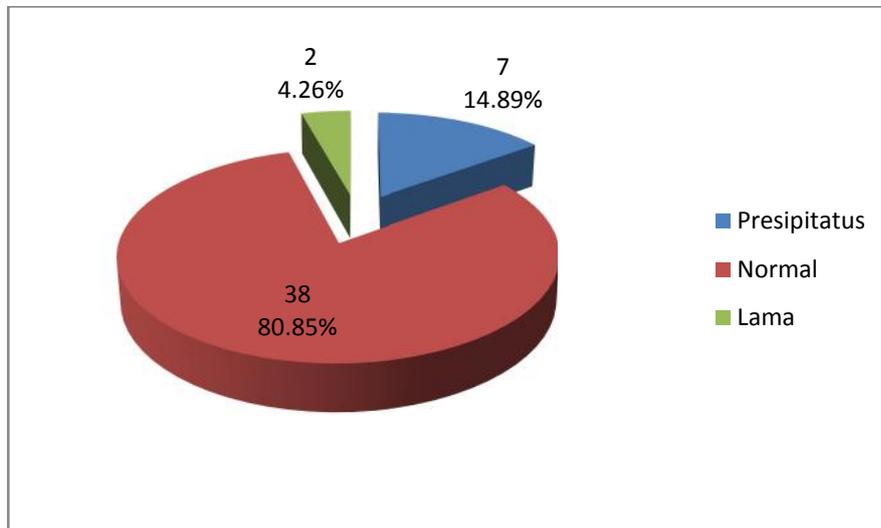
Gambar 2 Distribusi Rutinitas Senam Hamil

Tabel 3 Distribusi Waktu Persalinan

Kategori	Jumlah	Persen (%)
Presipitatus	7	14,9
Normal	38	80,9
Lama	2	4,3
Total	47	100

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 47 responden, diperoleh hasil mayoritas reponden termasuk dalam kategori waktu persalinan normal dengan masing-masing presentase,

persalinan presipitatus 14,9%, persalinan normal 80,9% dengan rata-rata waktu persalinan 10 jam 24 menit dan persalinan lama 4,3%.



Gambar 3 Distribusi Waktu Persalinan

ANALISIS BIVARIAT

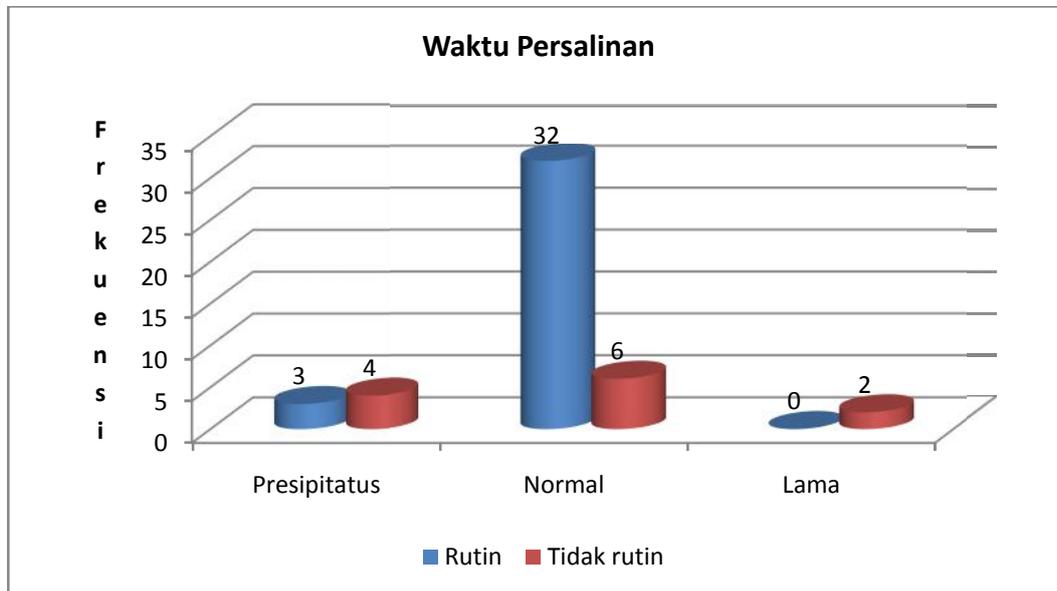
Analisis bivariat dengan uji Chi-square dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha=0,05$), jika $p < 0,05$ maka dinyatakan terdapat hubungan.

Tabel 4 Hubungan Rutinitas Senam Hamil dengan Waktu Persalinan Pervaginam

Variabel	Waktu Persalinan Pervaginam						Jumlah		P
	Presipitatus		Normal		Lama				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Senam Hamil									
Rutin	3	8,6	32	91,4	0	0	35	100	0,003
Tidak Rutin	4	33,3	6	50	2	16,7	12	100	

Hasil analisis hubungan rutinitas senam hamil dengan waktu persalinan pervaginam diperoleh bahwa dari 47 responden, terdapat 32 responden (91,4%) yang rutin mengikuti senam hamil termasuk dalam kategori waktu persalinan normal. Sedangkan 6 responden (50%) yang tidak rutin mengikuti senam hamil termasuk dalam kategori waktu persalinan normal. Hasil uji

statistik diperoleh nilai $p=0,003$ ($<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara rutinitas senam hamil dengan waktu persalinan pervaginam pada primigravida.



Gambar 4 Hubungan Rutinitas Senam Hamil dengan Waktu Persalinan

PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan terhadap 47 responden sebagai sampel penelitian. Dari 47 responden didapatkan 35 (74,5%) responden rutin mengikuti senam hamil dan 12 (25,5%) responden tidak rutin mengikuti senam hamil. Dari seluruh responden didapatkan 7 (14,9%) responden dengan kategori persalinan presipitatus, 38 (80,9%) responden dengan kategori persalinan normal, dan 2 (4,3%) responden dengan kategori persalinan lama. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,003$ ($<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara rutinitas senam hamil dengan waktu persalinan pervaginam pada primigravida.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa senam hamil dilakukan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi (Manuaba IBG. 2012; Oktrini F. 1996).

Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa dan panjang. Latihan pernafasan juga sangat bermanfaat untuk memperlancar suplai oksigen pada janin ibu dan apabila suplai oksigen lancar maka ibu tidak cepat merasa lelah selama proses persalinan. Disamping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga dapat mencegah dan mengatasi keluhan nyeri di daerah bokong, nyeri di daerah perut bagian bawah, keluhan wasir dan berkurangnya ketegangan ibu hamil sehingga pada saat detik-detik kelahiran si bayi, sang ibu bisa rileks dan menguasai keadaan. Ibu hamil juga akan terlatih dengan melakukan sikap tubuh yang baik dan benar selama menjalani kehamilan. Sikap tubuh yang baik tersebut akan membantu ibu dalam mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh (Depkes RI. 2009; Oktrini F. 1996; Indriarti MT. 2008).

Senam hamil yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kualitas kontraksi otot uterus (amplitude, frekuensi, durasi) dalam proses persalinan dan meningkatkan konsentrasi estrogen dan perfusi miometrium (otot uterus). Hal tersebut menyebabkan peningkatan reseptor oksitosin dan prostaglandin yang pada akhirnya menyebabkan kualitas kontraksi uterus menjadi adekuat dan kekuatan otot yang terlibat dalam proses meneran juga mengalami peningkatan sehingga dapat mencapai jenis serta waktu persalinan yang diharapkan (Sastrawinata S. 2003).

Penelitian oleh Artal dkk. didapatkan hasil bahwa lama persalinan lebih singkat pada wanita yang melakukan latihan selama kehamilannya dibandingkan yang tidak melakukan latihan.¹⁹ Varney dalam Hanton menyatakan bahwa wanita yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilannya, maka tingkat kehabisan tenaga atau penggunaan tenaga selama proses persalinan akan sangat rendah, dan lebih cepat sembuh pada masa pasca-persalinan. Sejumlah penelitian juga menjelaskan bahwa hampir tidak ada

efek negatif senam hamil pada wanita yang bekerja, tentunya apabila senam hamil itu dilakukan dengan pengawasan ahli (Hanton et al. 2001; Artal R. 2000; Wang et al. 1998).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diambil kesimpulan bahwa :

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden rutin mengikuti senam hamil.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden sebagian besar termasuk dalam kategori persalinan normal dengan rata-rata waktu persalinan normal 10 jam 24 menit.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara rutinitas senam hamil dengan waktu persalinan pervaginam di Rumah Sakit Panti Wilasa Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Artal R Exercise. *In: Complication of pregnancy.*(eds) 4thed. Lippincott Williams & Wilkins. 2000.
- Depkes RI. *Senam Hamil : dilakukan setiap hari untuk memperlancar proses kelahiran.* Jakarta. 2009.
- Hanton, Thomas W., *Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil.* Jakarta : Raja Grafindo Persada. 2001.
- Indriarti, M.T. *Senam Hamil dan Balita.* Yogyakarta : Cemerlang Publishing. 2008.
- Manuaba, IBG. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan.* Jakarta : EGC. 2012.
- Oktrini, F. *Skripsi Pengaruh Tingkatan dalam Mengikuti Latihan Seni Pernafasan terhadap Agresivitas pada Anggota Lembaga Seni Pernafasan Satria Nusantara Yogyakarta.* Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. 1996.
- Sani, Rachman. *Menuju Kelahiran Yang Alami.* Edisi 1. Cetakan 2. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada. 2002.
- Sastrawinata, S. *Obstetri Fisiologi.* Bandung: UNPAD. 2003.
- Wang, Thomas W, Barbara S Apgar. *Exercise During Pregnancy.* American Family Physician. 1998.