HUBUNGAN ANTARA SENAM HAMIL DENGAN LAMANYA PROSES PERSALINAN PADA PRIMIPARA DI PUSKESMAS KARANG ASAM SAMARINDA

¹Annisa Ul Mutmainnah, ²Latifah Nur Rahmadani, ³Purwaningias Budi Utami

¹Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam

²Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam

³Akademi Kebidanan Mutiara Mahakam

Abstrak

Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil ditujukan bagi ibu hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang disertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan kelainan letak), dan kehamilan disertai anemia. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada Hubungan antara senam hamil dengan lamanya proses persalinan pada primipara di Puskesmas Karang Asam Samarinda?". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara senam hamil dengan lamanya proses persalinan pada Primipara di Puskesmas Karang Asam Samarinda. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu primipara yang pernah melakukan senam hamil dan telah mengalami proses persalinan. Sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *Total Sampling*. Hasil analisa menggunakan uji statistik Uji "*Chi Square*", dengan tingkat penerimaan $p < 0,05$, didapat hasil $\alpha = 0,001$ dan nilai X^2 hitung = 14,742 dan X^2 tabel 3,815 artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara senam kehamilan dengan lama persalinan ibu primipara di kelurahan Teluk Lerong ulu.

Kata Kunci : Ibu primipara, senam hamil, lama persalinan

Abstract

The relationship between the duration of process Gymnastics Pregnant Maternity Mother primiparous in the Village at Bay Lerong Samarinda Ulu. Pregnancy exercise is a way that supports the ease of childbirth. Pregnancy exercise aims to prepare and train the muscles so it can function optimally in a normal delivery. Pregnancy exercise aimed at pregnant women with no abnormalities or there is no disease that accompanied pregnancy, heart disease, kidney disease, complications of pregnancy (pregnant with bleeding, pregnant with the location of abnormality), and pregnancy with anemia. Formulation of the problem in this study is "Is there a relationship between pregnancy exercise with duration of labor in primiparas at Samarinda Ulu Lerong Bay Village?" The research purpose to know the relationship between pregnancy exercise with duration of labor in primiparas Village Telok Ulu Lerong Samarinda. The population in this study were primiparous women who never do gymnastics has undergone a process of pregnancy and childbirth. The sample in this study uses Total Sampling techniques. Results of analysis using statistical tests "Chi Square", with the level of acceptance of $p < = 0.001$ and calculate the $\alpha = 0.05$, we got the result value of $X^2 = 14.742$ and $3.815 X^2$ tabel mean H_0 rejected so that it can be concluded there is a significant association between gymnastics pregnancies with long delivery primiparous mothers in the village Gulf Lerong ulu.

Keywords: primiparous mother, pregnancy exercise, long delivery

PENDAHULUAN

Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin adalah masalah besar di negara berkembang. Ini berarti kemampuan untuk memberikan pelayanan kesehatan masih memerlukan perbaikan kesehatan yang bersifat menyeluruh dan lebih bermutu. Dari hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia tahun 2007 Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sebesar 228 per

100.000 kelahiran hidup. AKI merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. Angka kematian ibu juga merupakan salah satu target yang telah ditentukan dalam tujuan pembangunan Millenium Development Goals (MDGs) tujuan ke-5 yaitu meningkatkan kesehatan ibu dimana target yang dicapai pada tahun 2015 adalah mengurangi sampai $\frac{3}{4}$ resiko jumlah kematian ibu yaitu menjadi 118 per 100.000

kelahiran hidup. Telah terjadi penurunan yang sangat signifikan tetapi masih perlu upaya yang keras untuk mencapai target 2015 (SDKI, 2007).

Kalimantan Timur merupakan wilayah yang berstatus provinsi di Indonesia dengan luas wilayah 245.237,80 km² yang terdiri dari 10 Kabupaten dan 4 Kota (Wikipedia, 2017). AKI di Kalimantan Timur juga semakin menurun, yakni dari 302/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2004 menjadi 110/100.000 kelahiran hidup di tahun 2009 (ArsipBerita.com, 2017). Khusus untuk kota Samarinda sendiri ada 16.447 ibu hamil dalam satu tahun nya dengan jumlah yang beresiko sebanyak 3.289 ibu hamil. Serta tercatat jumlah kematian ibu sebanyak 6 jiwa, 3 karena perdarahan, 1 karena hipertensi dalam kehamilan, dan 1 karena infeksi (Dinkes Provinsi Kaltim, 2010).

Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan kejiwaan/emosi ibu hamil. Pada masa kehamilan, emosi mudah turun dan naik, yang terjadi akibat perubahan hormon. Adapun kecemasan menjelang persalinan ibu hamil akan muncul. Pernyataan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin muncul dalam benak ibu. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan lebih lanjut sehingga membentuk suatu siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Untuk memutuskan siklus kecemasan tersebut, maka senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal, merupakan suatu alternatif terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil (Muhimah dan Safi'i, 2010).

Senam hamil merupakan cara yang mendukung kemudahan dalam persalinan. Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil ditujukan bagi ibu

hamil tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang disertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan kelainan letak), dan kehamilan disertai anemia. Senam hamil dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama kehamilan seperti varises, sakit pinggang serta nyeri otot dan persendian, meningkatkan stamina yang sangat diperlukan selama persalinan dan menguatkan serta mengencangkan otot yang paling banyak mempengaruhi dalam kehamilan yaitu otot pelvis, otot perut, dan otot pinggang (Hanton, 2001).

Pergerakan dan latihan senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang di kandungan. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang di kandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan arena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lebih lancar (Hanton, 2001).

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian analitik. Metode analitik adalah penelitian yang melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena atau antara faktor resiko dengan efek. (Notoadmojo, 2005).

Jenis rancangan penelitian menggunakan rancangan case control. Case control adalah suatu penelitian analitik yang menyangkut bagaimana faktor resiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan retrospective. Dengan kata lain, efek (penyakit atau status kesehatan) diidentifikasi pada saat ini, kemudian faktor resiko diidentifikasi ada atau terjadinya pada waktu yang lalu. (Notoadmojo, 2005)

HASIL PENELITIAN

1. Univariat

Responden dalam penelitian ini adalah ibu primipara yang pernah melakukan senam hamil dan telah mengalami proses persalinan. Jumlah responden dalam penelitian ini Sebanyak 48 orang. Hasil analisis Karakteristik responden dapat diuraikan sebagai berikut :

a. Umur

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	(%)
<20	4	8,33 %
20-35	43	89,58 %
>35	1	2,09 %
Jumlah	48	100 %

Sumber data : Data Primer (Juli, 2017)

Dari tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa dari 48 responden, sebagian besar ibu primipara berusia 20-35 tahun sebanyak 43 orang (89,58%) dan sebagian kecil berusia >35 Tahun sebanyak 1 orang (2,09%).

b. Pekerjaan

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	(%)
IRT	42	87,5
PNS	2	4,17
SWASTA	4	8,33
Jumlah	48	100

Sumber data : Data Primer (Juli, 2017)

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa dari 48 responden sebagian besar ibu responden bekerja sebagai ibu rumah tangga ada sebanyak 42 orang (87,5%) dan sebagian kecil bekerja sebagai PNS sebanyak 2 orang (4,17%).

c. Pendidikan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	(%)
SD	9	18,75
SMP	19	39,58
SMA	15	31,25
D3	2	4,17
S1	3	6,25
Jumlah	48	100

Sumber data : Data Primer (Juli, 2017)

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa dari 48 responden sebagian besar tingkat pendidikan ibu responden adalah pendidikan SMP sebanyak 19 orang (39,58%), dan sebagian kecil tingkat pendidikan ibu responden adalah pendidikan D3 sebanyak 2 orang (4,17%).

d. Agama

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Agama

Agama	Frekuensi	(%)
Islam	44	91,67 %
Kristen	4	8,33 %
Hindu	0	0,00 %
Budha	0	0,00 %
Jumlah	48	100 %

Sumber data : Data Primer (Juli, 2017)

Dari tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa dari 48 responden sebagian besar ibu Agama yang dianut ibu Responden ada 44 (91,67%) siswa yang beragama Islam, 4 (8,33%) siswa yang beragama kristen, dan tidak ada responden yang beragama Hindu dan Budha.

e. Sumber Informasi

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Sumber Informasi

Sumber Informasi	Frekuensi	(%)
Keluarga/Tetangga	19	39,58
Nakes	25	52,07
Internet	1	2,09
Media Cetak	2	4,17
Televisi	1	2,09
Jumlah	48	100

Sumber data : Data Primer (Juli, 2017)

Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi pada ibu Primipara diketahui bahwa sebagian besar berasal dari tenaga kesehatan 25 orang(52,07%) dan sebagian kecil dari media internet dan media televis masing-masing sebanyak 1 orang (2,09%).

A. Analisis Univariat

Pada bagian ini akan disajikan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antara senam hamil dengan lamanya proses persalinan pada ibu primipara yang pernah melakukan senam hamil dan telah mengalami proses persalinan yang berada di kawasan Puskesmas Karang Asam Samarinda.

1. Senam Kehamilan

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan senam hamil pada ibu primipara

No.	Senam Hamil	F	%
1	Sering	37	77,10
2	Jarang	11	22,90
	Total	48	100.00

Sumber data : Data Primer (Juli, 2017)

Dilihat dari tabel 6 diatas menggambarkan ibu primipara yang pernah melakukan senam

hamil dan telah mengalami proses persalinan di Kelurahan Teluk Lerongulu yaitu sebanyak 37 orang (77,1%) ibu primipara sering mengikuti senam hamil dan sisanya 11 orang (22,9%) jarang mengikuti senam hamil.

2. Lama Persalinan

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan lama proses persalinan pada ibu primipara

No.	Lama Persalinan	F	%
1	Tidak normal	8	16,7
2	Normal	40	83,3
	Total	48	100.0

Sumber data : Data Primer (Juli, 2017)

Dilihat dari tabel 7 diatas menggambarkan tentang lama persalinan pada ibu primipara yang pernah melakukan senam hamil di Puskesmas Karang Asam yaitu sebanyak 40 orang (83,3%) ibu primipara melakukan persalinan dengan normal dan sisanya 8 orang (16,7%) ibu primipara melakukan persalinan dengan tidak normal.

B. Analisa Bivariat

Hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan pada ibu primipara yang pernah melakukan senam hamil di Puskesmas Karang Asam dapat dianalisa dengan menggunakan Cross tabulation dan untuk mengetahui sifat hubungan tersebut dapat digunakan Uji Statistic Chi-Square (Pearson Chi-Square) dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

Tabel 8 Statistik Deskriptif Hubungan antara senam hamil dengan lamanya proses persalinan pada ibu primipara yang pernah melakukan senam hamil di Puskesmas Karang Asam

Senam Hamil	Lama Proses Persalinan				Total	pvalue	Od Ratio
	Tidak Normal		Normal				
	N	%	N	%			
Jarang	6	12,5%	5	10,4%	22,90%		
Sering	2	4,2%	35	72,9%	77,10%	0.001	21.000

Sumber data : Data Primer (Juli, 2017)

Tabel 8 menjelaskan bahwa ibu primipara yang jarang mengikuti senam hamil dan lama persalinan tidak normal sebanyak 6 orang (12,5%) dan yang lama persalinannya normal sebanyak 5 orang (10,4%) sehingga ibu yang jarang mengikuti senam hamil ada sebanyak 11 orang (22,90%), sementara ibu primipara yang sering mengikuti senam hamil dan lama proses persalinan tidak normal ada 2 orang (4,2%) sementara ibu primipara yang sering mengikuti senam hamil dan lama persalinan normal sebanyak 35 orang (72,9%) sehingga ibu yang sering mengikuti senam hamil ada sebanyak 37 orang (77,10%).

Untuk mengetahui hubungan variabel independen yaitu senam kehamilan terhadap variabel lama persalinan dilakukan dengan menggunakan uji Chi-Square dengan taraf signifikansi 5%. Uji ini digunakan untuk mengadakan pendekatan dari beberapa faktor atau mengevaluasi frekuensi yang diteliti atau frekuensi hasil observasi (f_o) dengan frekuensi yang diharapkan (f_e) dari sampel apakah terdapat hubungan yang kuat atau tidak. Uji X^2 digunakan pada data kategorik yang berskala ordinal (AgusRiyanto, 2009).

Hasil perhitungan chi-square dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada hubungan antara senam hamil dengan lamanya proses persalinan pada ibu primipara yang pernah melakukan senam hamil di Puskesmas Karang Asam.

Hasil uji ini juga didukung oleh hasil tabulasi silang antara senam hamildan lama proses persalinan dimana ada peningkatan jumlah responden yang mengalami lama persalinan tidak normal menjadi normal ketika ibu primipara sering mengikuti senam hamil yaitu sebanyak 4 responden. Dengan hasil OR yang 21,000 yang artinya ada 21 kali kemungkinan lama proses persalinan ibu primipara menjadi tidak normal ketika ibu primipara jarang mengikuti senam hamil.

Dari uji statistik "Uji Chi Square", dengan tingkat penerimaan $p < 0,05$, didapat hasil $\alpha = 0,001$ dan nilai X^2 hitung = 14,742 dan X^2 tabel = 3,815 artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan lamanya proses persalinan pada ibu primipara di Puskesmas Karang Asam.

PEMBAHASAN

Dari uji statistik "Uji Chi Square", dengan tingkat penerimaan $p < 0,05$, didapat hasil $\alpha = 0,001$ dan nilai X^2 hitung = 14,742 dan X^2 tabel = 3,815 artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan lama proses persalinan ibu primipara di Puskesmas Karang Asam. Dengan hasil OR yang 21,000 yang artinya ada 21 kali kemungkinan lama persalinan ibu primipara menjadi tidak normal ketika ibu primipara jarang mengikuti senam hamil.

Menurut Hanton, (2001 : 90) Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan.

Helen Varney mengatakan persalinan adalah rangkaian proses yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu. Proses ini dimulai dengan kontraksi persalinan sejati, yang ditandai oleh perubahan progresif pada serviks, dan diakhiri dengan kelahiran plasenta (Varney,H, 2007 : 672). Sedangkan tahap persalinan dibagi dalam 4 kala, salah satunya ialah kala II. Kala II adalah kala pengeluaran janin dimulai dari pembukaan lengkap (10 cm) sampai bayi lahir, proses ini biasanya berlangsung 1,5 – 2 jam pada primigravida dan 0,5 – 1 jam pada multigravida (Mochtar, 1998).

Berdasarkan hasil analisa data penelitian dapat disimpulkan bahwa senam hamil mempunyai hubungan yang bermakna dengan lama proses persalinan dimana ada kesenjangan antara ibu yang sering melakukan senam hamil dan jarang melakukan senam hamil yang akan berpengaruh pada lamanya proses persalinan. Lamanya proses persalinan ibu primipara yang sering melakukan senam hamil membutuhkan waktu lebih singkat dan normal yakni selama 60-90 menit di bandingkan dengan ibu yang jarang melakukan senam hamil yang membutuhkan waktu lebih dari normal yakni > 90 menit.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian pada ibu primipara di Puskesmas Karang Asam Samarinda diketahui bahwa :

1. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh kesimpulan bahwa lebih banyak ibu primipara yang berusia 20-35 sebanyak 43 orang (89,58%), pendidikan tertinggi adalah

pendidikan SMP yaitu sebanyak 19 orang (39,58%), sebagian besar berprofesi sebagai IRT sebanyak 42 orang (87,5%), rata-rata menganut agama islam sebanyak (91,67%) serta mendapatkan informasi tentang senam kehamilan diperoleh dari tenaga medis atau tenaga kesehatan yaitu 52,07% atau sebanyak 25 orang.

2. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh kesimpulan bahwa lebih banyak ibu primipara yang sering mengikuti senam hamil di Puskesmas Karang Asam yaitu sebanyak 37 orang (77,10%).
3. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh kesimpulan bahwa lama proses persalinan pada ibu primipara yang pernah melakukan senam hamil di Puskesmas Karang Asam mengalami lama proses persalinan dengan normal yaitu sebanyak 83,3% atau 40 orang.

Berdasarkan hasil uji statistik "Uji Chi Square", dengan tingkat penerimaan $p < 0,05$, didapat hasil $\alpha = 0,001$ dan nilai X^2 hitung = 14,742 dan X^2 tabel 3,815 artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan lama proses persalinan pada ibu primipara di Puskesmas Karang Asam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka cipta.
- Arief, T. 2008. *Kesehatan ibu Hamil dan Ibu Melahirkan*. Jakarta : EGC
- Dep. Kes. Bud. RI. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Hanton, TW. 2001. *Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Hidayah, A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mandriwati, G A. 2008. *Penuntun Belajar Asuhan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC.

- Mansjoer, A. DKK. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia ; Media Aesculapius.
- Maureen, B. 2005. *Mempersiapkan Kelahiran Bayi Anda*. Jakarta : EGC.
- Mellyna, H. 2002. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta : Puspa Swara.
- Mochtar, R. 1998. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Muhimah, 2010. *Menuju Kelahiran Yang Alami*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Notoadmojo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Poppy, A. 2010. *Serba - serbi Senam Hamil*. Yogyakarta : Intan Media
- Prawirohardjo, S. 2005. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Savitri, R. 2005. *Gaya Hidup di Masa Hamil*. Jakarta : Buana Ilmu Populer .
- Varney, Helen. 2007. *Asuhan Kebidanan Edisi 4 Volume 1*. EGC. Jakarta
- Yuliarti, N. 2010. *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Yogyakarta : Andi Offset.