

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PROSES PERSALINAN DI KLINIK SEHAT KASIH BUNDA

MEDAN TAHUN 2020

Fatwiany¹, Nailatun Nadrah¹

¹Program studi DIII kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, jalan gaperta ujung kelurahan Tanjung Gusta, kecamatan medan Helvetia, Medan, 20125, Indonesia

*Penulis Korespondensi: Fatwiany, Program Studi D-III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, jalan gaperta ujung kelurahan Tanjung Gusta, kecamatan medan Helvetia, Medan, 20125, Indonesia, email: tazdevil_wie@yahoo.com

Abstrak

Kematian ibu di Indonesia berada pada angka 305 per 1000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu hamil itu adalah perdarahan setelah persalinan 28%, infeksi 10%, eklamsia 13%, dan proses persalinan yang lama atau partus lama mempunyai kontribusi terhadap kematian ibu hamil sebesar 9% di Indonesia, dan 8% di dunia. Aktivitas fisik yang bermanfaat dan berperan untuk memperkuat kontraksi, meningkatkan elastisitas otot dinding perut, panggul dan ligamentum adalah senam hamil. Senam hamil direkomendasikan kepada ibu hamil sebagai upaya preventif pada ibu agar proses kehamilan dan persalinan berjalan secara alamiah, lancar dan mengurangi krisis akibat persalinan. Jenis penelitian *observasional analitik* menggunakan desain *retrospektif*. Populasi penelitian terpapar adalah ibu bersalin di klinik sehat kasih bunda medan sebanyak 66 orang. Sampel menggunakan total sample. Analisis penelitian menggunakan uji *chi-square*. Dari hasil penelitian diperoleh bahwa ibu yang mengikuti senam hamil ada sebanyak 37 orang (56,1%). proses persalinan normal sebanyak 49 orang (74,2%). Hasil uji bivariat menggunakan *chi-square* $p=0,010$ dimana $p<\alpha$, maka terdapat pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan masukan dan motivasi bagi ibu hamil, tempat pelayanan Kesehatan dan juga instansi pendidikan dalam pelaksanaan senam hamil.

Kata kunci : Senam Hamil, Kehamilan, Persalinan

Abstract

Maternal mortality in Indonesia stands at 305 per 1000 live births. The causes of death for pregnant women were 28% postpartum bleeding, 10% infection, 13% eclampsia, and prolonged labor or prolonged labor, which contributed 9% to maternal mortality in Indonesia, and 8% in the world. Physical activity that is useful and plays a role in strengthening contractions, increasing the elasticity of the muscles of the abdominal wall, pelvis and ligaments is pregnancy exercise. Pregnancy exercise is recommended for pregnant women as a preventive measure for the mother so that the pregnancy and childbirth process runs naturally, smoothly and reduces the crisis caused by childbirth. This type of analytic observational research uses a retrospective design. The exposed

study population was 66 women giving birth in the health clinic of maternal love in Medan. The sample uses a total sample. The research analysis used the chi-square test. From the results of the study, it was found that there were 37 mothers who participated in pregnancy exercise (56.1%). the process of normal delivery was 49 people (74.2%). The results of the bivariate test using chi-square $p = 0.010$ where $p < \alpha$, then there is an effect of pregnancy exercise on the delivery process. The results of this research are expected to provide input and motivation for pregnant women, health service centers and educational institutions in the implementation of pregnancy exercise.

Keywords: *Pregnant Exercise, Pregnancy, Childbirth*

Pendahuluan

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini disebut *fear-tension-pain concept* (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit (Rusmini,dkk, 2017).

Angka kematian maternal dan perinatal merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan kebidanan dan perinatal. Sampai sekarang angka Salah satu kemajuan suatu negara dapat dilihat dari perkembangan di bidang kesehatan. Permasalahan kesehatan yang masih menjadi perhatian disetiap negara adalah besarnya angka kematian ibu bersalin. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) menyebutkan Angka kematian ibu melahirkan pada 2018/2019 berada di angka 305 per 1000 kelahiran hidup. Penyebab langsung kematian ibu yaitu 28% karena perdarahan, eklamsia 24%, komplikasi puerperium 8%, abortus 5%, partus eklamsia 24%, trauma obstetrik 3%, lain-lain 11%.. Angka Kematian Ibu di Medan adalah Tahun 2019, AKI sebanyak 179 dari 302.555 kelahiran hidup atau 59,16 per 100.000 kelahiran hidup. (Kemenkes RI, 2019; Profil SUMUTProv , 2019)

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu adalah mengadakan program pelayanan antenatal terpadu. Pelayanan antenatal terpadu adalah pelayanan antenatal komprehensif dan berkualitas yang diberikan kepada semua ibu hamil. Salah satu intervensi kesehatan yang efektif adalah pelayanan antenatal yaitu senam hamil. Memang belum ada angka pasti terkait senam hamil dengan proses persalinan tetapi beberapa penelitian terkait denam hamil dengan proses persalinan menyatakan ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan

dan juga terjadi penurunan AKI dari 346/100.000 kelahiran pada tahun 2010 menjadi 305/100.000 pada tahun 2015, walaupun angka ini masih jauh dari target SDGs (Kemenkes RI, 2019; SUPAS, 2015).

Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Salah satu tujuan senam hamil adalah membimbing ibu hamil menuju suatu persalinan yang fisiologis. (Maryunani dan Yetty, 2011). Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Melakukan senam hamil, dapat dimulai pada usia kehamilan 28 minggu . Anjuran senam hamil terutama ditujukan pada ibu hamil dengan kondisi normal, atau dengan kata lain tidak terdapat keadaan-keadaan yang mengandung risiko baik bagi ibu maupun bagi janin, misalnya perdarahan, preeklamsi berat, penyakit jantung, kelainan letak, panggul sempit, dan lain- lain (Indriani, 2018).

Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila penyajiannya tidak disusun secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Evariny; 2007). wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilannya akan berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat. (Sri Dkk2018). *The American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) merekomendasikan agar wanita hamil dengan resiko rendah untuk melakukan aktifitas fisik dengan intensitas yang sedang selama 30 menit atau lebih setiap harinya, 3 – 5 hari dalam seminggu (Lewis, Beth et al, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Februari di klinik sehat bunda ditemukan 19 ibu bersalin yang mengikuti senam hamil. Walaupun layanan senam hamil disediakan oleh petugas dan berbagai buku, jurnal, dan berbagai media banyak yang menyebutkan bahwa senam hamil bermanfaat untuk persalinan tetapi tetap saja tidak semua ibu hamil melaksanakan senam hamil. Berdasarkan hasil survei tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan berjudul Pengaruh Senam Hamil terhadap proses persalinan di klinik sehat kasih bunda Medan tahun 2020. Bertujuan untuk menganalisis pengaruh senama hamil terhadap proses persalinan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian observasional analitik menggunakan rancang bangun *retrospektif*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang bersalin di klinik sehat bunda terhitung sejak dari bulan Januari 2019 sampai februari 2020 yaitu sebanyak 66 orang. Sampel penelitian ini di ambil dengan menggunakan tehnik *Total sampling* yaitu semua jumlah populasi dijadikan sampel, sebanyak 66 orang. Prosedur pengambilan data yang digunakan adalah menggunakan data sekunder dengan melihat rekam medis klinik.

Hasil Penelitian

Tabel 1
Distribusi frekuensi senam hamil dan proses persalinan di klinik sehat kasih bunda medan tahun 2020

Variabel	n	%
Senam Hamil		
Ya	37	56,1
Tidak	29	43,9
Proses Persalinan		
Normal	49	74,2
Tidak Normal	17	25,8

Berdasarkan tabel diatas dapat kita ketahui bahwa bahwa ibu yang mengikuti senam hamil ada sebanyak 37 orang (56,1%) sedangkan ibu yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 29 orang (43,9%). Proses persalinan normal sebanyak 49 orang (74,2%) dan proses persalinan tidak normal sebanyak 17 orang (25,7%).

Tabel 2
Pengaruh Senam hamil terhadap proses persalinan di klinik sehat kasih bunda medan 2020

Senam Hamil	Normal		Proses Persalinan Tidak Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Ya	32	86,5	5	13,5	37	100,00	p= 0,010
Tidak	17	58,6	12	41,4	29	100,00	
Total	49	74,2	17	25,8	66	100,00	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 37 orang ibu yang melakukan senam hamil sebanyak 32 orang (86,5%) proses persalinan secara normal, dan 5 orang (13,5%) lagi proses persalinan tidak normal. dari 29 orang ibu yang tidak senam hamil 17 orang (58,6%) melahirkan dengan normal dan 12 orang (41,4%) proses persalinan tidak normal. Hasil uji statistik memperoleh hasil $\rho = 0,010$, dimana $\rho < 0,05$ maka H_a diterima H_o ditolak yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam hamil terhadap proses persalinan di klinik sehat kasih bunda medan tahun 2020.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang senam hamil lebih dari setengah yaitu sebanyak 37 responden (56,2%) sedangkan 43,9% ibu tidak senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal. Kegiatan senam hamil di Klinik Bersalin Sehat Kasih Bunda, dimulai pada ibu hamil yang telah memasuki usia kehamilan ≥ 28 minggu (trimester III), dengan pertimbangan pada usia kehamilan tersebut keadaan janin dan placenta telah terbentuk sempurna dan janin viabel hidup di luar uterus. Di samping itu, dengan bertambahnya usia kehamilan, titik berat ibu hamil akan berubah, dudukan tulang panggul melemah, koordinasi biasanya menurun, dan ibu mulai merasakan ketidaknyamanan terhadap perubahan tubuhnya. Dengan senam hamil yang diajarkan pada kelas ibu hamil akan mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil yang berhubungan dengan muskuloskeletal dan membantu ibu dalam mempersiapkan persalinan (Bobak, 2005).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 74,2 % ibu bersalin dengan proses persalinan normal dan sebesar 25,8% proses persalinan tidak normal yaitu dilakukan

dengan Tindakan atau SC. Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. persalinan dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah masalah tenaga atau power, yaitu ditingkatkan dengan senam hamil. Persalinan merupakan proses alamiah yang dialami seorang wanita. Asalkan kondisi fisik memadai tidak akan banyak mengalami kesulitan, namun tidak setiap wanita akan selalu siap menghadapi persalinan karena persalinan disertai rasa nyeri dan pengeluaran darah (Maramis, 2015).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 37 orang ibu yang senam hamil sebanyak 32 orang (86,5%) ibu yang senam hamil proses persalinan berjalan dengan normal, sedangkan dari 29 orang ibu tidak senam hamil 12 orang (41,4%) ibu melahirkan tidak normal. Hasil uji statistic menggunakan *chi-square* menunjukkan hasil $p = 0,010$ dimana $p < \alpha$ ($\alpha=0,05$) yang berarti bahwa terdapat pengaruh antara senam hamil terhadap proses persalinan di klinik Sehat Kasih Bunda Medan. Hasil tersebut sesuai dengan manfaat senam hamil yang merupakan salah satu bentuk olahraga guna membantu wanita hamil guna memperoleh power yang baik untuk mempertahankan dan memperkuat elastisitas otot-otot dinding perut dan ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul yang berhubungan pada saat proses persalinan. Senam hamil yang dilakukan secara teratur, apabila tidak ada keadaan patologis, akan dapat menuntun wanita hamil ke arah persalinan fisiologis. Olahraga selama kehamilan akan menguntungkan baik fisik maupun mental, mengingat perasaan takut dan cemas dalam menghadapi persalinan dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik, sehingga berpengaruh terhadap elastisitas otot-otot yang menyebabkan persalinan berjalan tidak normal (Lewis, et al, 2009).

Senam hamil yang teratur dapat memperkuat, mempertahankan elastisitas otot-

otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan serta fasia yang berperan dalam mekanisme persalinan, melenturkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dalam menghadapi persalinan membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak napas, menguasai teknik- teknik pernapasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada ketenangan.dan penolong dalam menghadapi persalinan dan membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis (Manuaba, 2010).

Menurut temuan peneliti senam hamil bermanfaat untuk membantu proses persalinan, dan membentuk otot-otot panggul menjadi lentur dan juga membantu ibu hamil memperoleh power selama proses persalinan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil berpeluang lebih besar untuk melakukan persalinan normal. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh moyer et.al (2016) yang menyatakan bahwa senam hamil menunjukkan bahwa olahraga selama kehamilan itu aman. Bukti yang berkembang mendukung bahwa senam hamil selama kehamilan bermanfaat bagi ibu dan janin selama masa kehamilan, dengan manfaat yang tetap ada untuk anak hingga dewasa. Terlepas dari pendapatan atau status sosial ekonomi, senam hamil selama kehamilan dikaitkan dengan peningkatan insiden persalinan cukup bulan. Selain itu, normalisasi ukuran kelahiran, seperti berat lahir, terjadi saat wanita melakukan olahraga teratur selama masa gestasi. pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya menunjukkan bahwa senam hamil selama kehamilan tidak membahayakan dan dapat merangsang pertumbuhan yang sehat sepanjang masa kanak-kanak. Senma hamil selama kehamilan tidak membahayakan dan mungkin bermanfaat. Secara keseluruhan, Manfaat senam hanil selama kehamilan menurunkan resiko penyakit kronis baik bagi ibu maupun anak.

(Moyer, et.al, 2016)

Kesimpulan

Berdasarkan Analisa data yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan di klinik sehat kasih bunda dengan $p=0,010$.

Daftar Pustaka

Aulia, dkk (2018). *Pengaruh senam hami terhadap proses persalinan dan kondisi neonatus di klinik YK Palembang. JKK-TH*. 1(1).

Bobak. 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC

Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera utara. (2019) *Profil kesehatan sumatera utara 2019*

Ida. 2012. *Senam Hamil*. <http://www.mediabangsa.com/home/112-kehamilan/572-senam-hamil.pdf>.

Indriani, V. 2018. Penerapan senam hamil untuk mempercepat lama persalinan ibu primipara di praktek mandiri bidan syafrida kabupaten kebumen
JNPK-KR. 2017. *Pelathan Klinik Asuhan persalinan Normal: Asuhan esensial, pencegahan dan penanggulangan segera komplikasi persalinan dan bayi baru lahir*. Jakarta: JNPK-KR, POGI, IBI, IDAI, USAID

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Profil kesehatan indonesia 2019*

Lewis, F. Beth, J. Lodermilk, Baryshaw. (2009) The effect of continuing regular exercise on the physiologic adaptations to pregnancy outcome. *The American Journal of Sport Medicine*, 24: 6 p 28 (2).

Manuaba. (2010) *Buku Ajar Patologi Obstetri*. Cetakan pertama. Jakarta: EGC

Maryunani, A., yetty, S. 2011. *Senam hamil, Senam Nifa dan Terapi Musik* Jakarta: Trans Info Media.

Moyer C, Reoyo OR, May L. The Influence of Prenatal Exercise on Offspring Health: A Review. *Clin Med Insights Womens Health*. doi: 10.4137/CMWH.S34670. PMID: 27777506; PMCID: PMC5075987.

Survei penduduk Antar Sensus, 2015. *Profil Penduduk Indonesia*. Diakses dari <https://www.bps.go.id/publication/2016/11/30/63daa471092bb2cb7c1fada6/profil-penduduk-indonesia-hasil-supas-2015.html>

Varney, H. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Jakarta: EGC