

Jurnal Reproductive Health, 11/08(2016),21-28

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PERSALINAN NORMAL DI
KLINIK HANA KASIH MEDAN
TAHUN 2015**

Agnes Purba¹, Dewi Bancin¹, Diah Novita Sari²

¹Dosen Prodi D-III Kebidanan USMI

²Mahasiswa D-III Kebidanan USMI

ABSTRACT

Maternal mortality rates occur because of complications of pregnancy or childbirth is hemorrhage, infection is caused by prolonged labor or prolonged second stage and exclamation. Pregnancy exercise serves to strengthen contractions and maintain flexibility of the muscles of the abdominal wall and is associated with childbirth. The purpose of this study was to influence pregnancy exercise on normal childbirth in Klinik hana kasih. This research was conducted in Klinik hana kasih in July 2015. The study was observational study design cross sectional used by case group compared with the control group to determine the effect pregnancy exercise on a normal delivery. The study population was all antenatal mothers who in RSIA and the sample in the study is part of a population of as many as 96 people were divided into two parts, namely the 48 mothers who participated gymnastics are referred to as cases and 48 people who did not join gymnastics mom pregnant as control that taken by accidental sampling technique. Analysis of the data by using the chi-square test with a significance value of 5%. The results showed that the process of childbirth in Klinik hana kasih majority of labor is not normal, there is a pregnancy exercise influence on the normal delivery in Klinik hana kasih Year 2015. It is recommended for women in enhanced to follow the pregnancy exercise at least 6 times a week so that the benefits of gymnastics the pregnant mother can feel with maximum and for the Klinik hana kasih in order to make pregnancy exercise into prenatal care program policies, so that pregnant women can experience the benefits of these exercises properly.

Keywords: *Gymnastics Pregnancy, Childbirth Normal*

PENDAHULUAN

Kehamilan manusia terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi terakhir dan kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Istilah medis untuk wanita hamil adalah gravida, sedangkan manusia di dalamnya disebut embrio (minggu–minggu awal) dan kemudian janin (sampai kelahiran). Seorang wanita yang hamil untuk pertama kalinya disebut primigravida. Seorang wanita yang belum pernah hamil dikenal sebagai gravida. Kehamilan adalah suatu kondisi seorang

wanita memiliki janin yang tengah tumbuh dalam tubuhnya. Umumnya janin tumbuh di dalam rahim. Waktu hamil pada manusia sekitar 40 minggu atau 9 bulan. Kurun waktu tersebut, dihitung saat awal periode menstruasi yang terakhir hingga melahirkan. Kehamilan adalah proses reproduksi yang memerlukan perawatan secara khusus agar berlangsung dengan baik. Dengan terjadinya kehamilan maka wanita mengalami perubahan yang mendasar sehingga dapat menunjang

perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim (Manuaba, 2008).

Perubahan fisik selama kehamilan tidak menghalangi langkah ibu hamil dalam berolahraga. Apalagi dengan adanya senam hamil, kesehatan ibu hamil baik secara fisik dan mental dapat dijaga dan terlebih lagi, senam hamil membantu ibu hamil untuk mempersiapkan persalinan yang lancar. Seorang Ibu hamil dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun mentalnya, perlu dilakukan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan anak yang akan dilahirkannya dalam keadaan sehat (Depkes RI, 1994). Pengawasan selama kehamilan (antenatal) terbukti mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan fisik kehamilan untuk menghadapi persalinan. Tujuan pengawasan kehamilan untuk ibu adalah mengurangi dan menegakkan secara dini komplikasi kehamilan, menegakkan dan mengobati secara dini komplikasi ibu yang dapat mempengaruhi kehamilan, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik ibu hamil, dilakukannya pengawasan hamil juga dapat menurunkan AKI (Angka Kematian Ibu) (Manuaba, 2008).

Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), (2012) kematian Ibu melonjak sangat signifikan menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup atau mengembalikan pada kondisi tahun 1997. Ini berarti kesehatan ibu justru mengalami kemunduran selama 15 tahun. Pada

tahun 2007, AKI di Indonesia sebenarnya telah mencapai 228 per 100.000 kelahiran hidup.

Menurut Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2012) berdasarkan hasil Sensus Penduduk 2010, AKI di Sumatera Utara sebesar 328/100.000 KH, angka ini masih cukup tinggi bila dibandingkan dengan angka nasional hasil SP 2010 sebesar 259/100.000 KH. Berdasarkan hasil Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007 menyebutkan bahwa AKI Indonesia sebesar 228 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini turun dibandingkan AKI tahun 2002 yang mencapai 307/100.000 KH. Angka Kematian Ibu maternal yang dilaporkan di Sumatera Utara tahun 2012 hanya 106/100.000 kelahiran hidup, namun ini belum bisa menggambarkan AKI yang sebenarnya di populasi. AKI maternal yang dilaporkan di Sumatera Utara tahun 2013 hanya 95/100.000 kelahiran hidup.

Sejak lama kita ketahui bahwa salah satu hal penting dalam membina ibu hamil ialah memberikan pengetahuan mengenai kehamilannya, salah satunya memberi pengetahuan mengenai program senam hamil. Hal ini berarti mempersiapkan ibu hamil dengan sebaik-baiknya dengan menanamkan kepercayaan pada diri sendiri dalam menyongsong kelahiran anaknya secara fisiologis anatomis maupun secara psikososial. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan (prenatal care) dan senam hamil akan memberikan suatu hasil produk kehamilan atau persalinan yang

lebih baik dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Keuntungan wanita-wanita hamil melakukan senam hamil secara teratur mencegah terjadinya persalinan yang tidak diharapkan.

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman, dan spontan (Hulliana, 2007).

Senam hamil sudah mulai mendapat perhatian masyarakat, dan banyak diselenggarakan oleh rumah sakit sehingga kesehatan rohani dan jasmani ditingkatkan serta dapat menghilangkan rasa takut menghadapi persalinan (Manuaba, 2008). Senam hamil yang diterapkan, bukan senam yang berorientasi sebatas kebugaran tubuh semata. Melainkan untuk memperkuat otot, melenturkan persendian, dan utamanya melatih konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan nafas. Metode ini terbukti cukup berhasil untuk membantu meringankan proses persalinan. Di samping itu, rasa nyeri saat proses persalinan berlangsung juga dapat diminimalisasi, dengan jalan mengatur pernapasan, berkonsentrasi dan mengalihkan pikiran, sehingga dengan sendirinya stress saat melahirkan bisa dikurangi. Maka proses persalinan dapat berjalan lebih mulus dan singkat (Mulyata, 2007).

Hamilton (2004) menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau outcome

persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu – ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil selama kehamilan dilaporkan dapat mengurangi stress dalam menjelang kelahiran, mengurangi nyeri saat proses persalinan, bayi yang dilahirkan memiliki berat badan yang normal, dan dapat mengurangi resiko terjadinya preeklamsi, dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil selama kehamilan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih (2012) tentang pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan pada primigravida di RSIA Aisyiyah Klaten menyatakan bahwa ibu yang mengikuti senam hamil memiliki hubungan signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan di RSIA Aisyiyah Klaten dengan uji hipotesis dengan *fisher's Exact probability test* diperoleh nilai $p < 0.025$.

Penelitian Larasati (2012) tentang pengaruh keikutsertaan senam hamil terhadap kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan menyatakan bahwa keikutsertaan senam hamil primigravida terbanyak pada kategori jarang (1-5kali) selama kehamilan trimester ketiga, responden yang mengikuti senam hamil mayoritas tidak mengalami cemas ringan dan sedang. Dan berdasarkan hasil uji korelasi spearman menyatakan bahwa ada korelasi yang kuat antara senam hamil dengan kecemasan primigravida trimester dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Jagir Kecamatan Wonokromo Surabaya.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti di Rumah Sakit

Ibu dan Anak Stella Maris bahwa senam ibu hamil dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu, berdasarkan data yang diperoleh bahwa ibu hamil yang mengikuti senam tersebut rata-rata sebanyak 31 orang per minggu, dan ibu yang mengikuti senam tersebut rata-rata kehamilan yang pertama. Hasil wawancara dari 5 ibu hamil yang sudah melahirkan 3 diantaranya mengalami proses persalinan normal dengan rentang waktu 8-11 jam, 2 di antaranya mengalami proses caesar. Dimana yang mengalami persalinan proses Caesar ini disebabkan oleh inkoordinasi (his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagianbagiannya). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Normal di Klinik Hana Kasih 2015.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Normal di Klinik hana kasih Medan Tahun 2015?”.

Tujuan Penelitian

Mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Normal di Klinik hana kasih Medan Tahun 2015.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional* dimana kelompok kasus dibanding

dengan kelompok kontrol yaitu untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap persalinan normal di Klinik hana kasih Medan Tahun 2015.

Lokasi dan Waktu

Penelitian ini telah dilaksanakan di Klinik hana kasih Medan. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan September-November 2015.

3.1. Populasi dan Sampel

3.1.1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin yang memeriksakan kehamilan di klinik hana kasih berdasarkan data terdahulu sebanyak 125 orang perbulan.

3.1.2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin yang berkunjung ke Klinik hana kasih. Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus Notoatmodjo (2010).

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan dua cara yaitu :

1. Data primer yaitu data yang diperoleh dari responden dengan menggunakan kuesioner dan daftar pertanyaan yang telah disediakan peneliti dan disebarkan langsung kepada responden
2. Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari *medical record* Klinik hana kasih

3.2. Pengolahan Data dan Analisa Data

3.2.1. Pengolahan Data

Setelah data terkumpul maka data diolah dengan langkah sebagai berikut:

0. *Editing*

Editing data langsung dilakukan untuk melihat kelengkapan data demografi seperti umur, pekerjaan, paritas, keikutsertaan senam hamil dan persalinan normal.

1. *Coding*

Hasil dari setiap jawaban yang telah dikumpulkan dikoreksi kembali, selanjutnya untuk kuesioner senam hamil jika jawaban tidak aktif diberi skor 2 dan jika aktif diberi skor 1 lalu untuk kuesioner persalinan jika normal diberikan skor 2 dan jika tidak normal diberi skor 1.

2. *Tabulating*

Proses menyajikan data terutama pengolahan data dengan menggunakan tabel, baik tabel distribusi frekuensi maupun tabel silang.

3.2.2. Analisa Data

1. *Analisa Univariat*

Data yang dianalisis menggunakan uji univariat yaitu untuk melihat distribusi frekuensi dari karakteristik responden.

2. *Analisa Bivariat*

Analisis data *bivariat* adalah analisa yang dilakukan untuk menjelaskan hipotesis hubungan variabel bebas dengan variabel terikat (Notoadmodjo, 2005). Analisis bivariat penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square* besar risiko (*Odds Ratio*) paparan terhadap kasus pada dengan signifikansi 5% (0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1.1. Analisis Univariat

Tabel. 4.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Klinik hana kasih Tahun 2015

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<25	25	26
25-35	48	50
>35	23	24
Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Wiraswasta	23	24
IRT	57	59,4
Pegawai Swasta	12	12,5
Pegawai Negeri	4	4,2
Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Primipara	62	64,6
Multipara	34	35,4
Jumlah	96	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa umur responden mayoritas umur 25-35 tahun sebanyak 50%, pekerjaan ibu mayoritas IRT sebanyak 59,4%, paritas mayoritas primipara sebanyak 64,6%.

1. Distribusi Frekuensi Senam Hamil di Klinik hana kasih Tahun 2015

Tabel. 4.2

Senam Hamil	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ikut	48	50
Tidak Ikut	48	50
Jumlah	96	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa jumlah ibu hamil yang mengikuti senam hamil sama dengan jumlah ibu yang tidak mengikuti senam hamil, karena penelitian ini merupakan penelitian *case control*, yang menjadi kasusnya adalah ibu yang mengikuti senam hamil dan yang menjadi kontrolnya adalah ibu yang tidak mengikuti senam hamil

2. Distribusi Frekuensi Persalinan Normal di Klinik hana kasih

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Persalinan Normal di Klinik hana kasih Tahun 2015

Persalinan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Persalinan Normal	45	45,9
Persalinan Tidak Normal	51	54,1
Jumlah	96	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa dari 96 orang ibu hamil yang bersalin melalui persalinan normal sebanyak 45,9% dan yang bersalin melalui persalinan tidak normal sebanyak 54,1%.

4.1.2. Analisa Bivariat

1. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Normal di Klinik hana kasih Medan Tahun 2015.

Tabel 4.4

Senam Hamil	Persalinan Normal		Total	p	OR			
	Nor	Tidak						
	mal	mal						
	f	%	f	%	f	%		
Ikut	3	35	1	14	4	5	0,0	8,1
Tidak	4	,4	4	,6	8	0	00	69
Ikut	1	11	3	38	4	5		
Jumlah	1	,5	7	,5	8	0		
Jumlah	4	45	5	54	9	1		
h	5	,9	1	,1	6	0		
						0		

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat dilihat bahwa dari 50% mengikuti senam hamil, persalinan normal sebanyak 35,4%, yang tidak normal 14,6%. Dari 50% ibu yang tidak mengikuti senam hamil, persalinan secara normal sebanyak 11,5%, dan yang tidak normal sebanyak 38,5%. Berdasarkan nilai *Odds Ratio (OR)* 8,169, artinya bahwa ibu yang tidak senam hamil mempunyai resiko untuk terjadinya partus tidak normal sebesar 8,169 kali dibandingkan ibu yang senam hamil.

Hasil uji *statistic* dengan uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai $p=0.000(p<0,05)$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap persalinan normal di Klinik hana kasih Tahun 2015.

KESIMPULAN

1. Responden yang mengikuti senam hamil di Klinik hana kasih dapat membuat ibu bersalin secara

normal dan tidak normal. Dan ibu yang tidak mengikuti senam hamil dapat juga membuat ibu bersalin normal dan tidak normal. Proses persalinan di Klinik hana kasih mayoritas mengalami persalinan tidak normal.

2. Ada pengaruh senam hamil terhadap persalinan normal di Klinik hana kasih Tahun 2015.

SARAN

1. Bagi Ibu

Disarankan bagi ibu agar untuk mengikuti senam hamil minimal 1 kali dalam seminggu sehingga manfaat dari senam hamil tersebut dapat dirasakan dengan maksimal.

2. Bagi Klinik hana kasih

Diharapkan bagi pihak Klinik hana kasih membuat senam hamil menjadi salah satu kebijakan program perawatan kehamilan, sehingga ibu hamil dapat merasakan manfaat senam tersebut dengan baik.

3. Bagi Peneliti Lain

Disarankan bagi peneliti lain untuk dapat melanjutkan penelitian ini dengan variabel lain yang mempengaruhi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini. 2013. *Kupas tuntas seputar kehamilan*. Jakarta Selatan. PT. Agro Media Pustaka

Dougall, J.M. 2003. *Kehamilan Minggu Demi Minggu*. Jakarta : Erlangga

Haswita. 2012. *Hubungan Motivasi Ibu Hamil dengan Pelaksanaan Senam*

Hamil di Dusun Krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Puskesmas Sempu Banyuwangi. Akademi Kesehatan Rustida

Hidayah. 2014. *Hubungan Faktor Internal dengan Peran Serta Ibu Hamil dalam Mengikuti Senam Hamil*. Skripsi : Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran

Indrastuti. 2010. *Analisis Hubungan Perilaku Caring Dan Motivasi Dengan Kinerja Perawat Pelaksana Menerapkan Prinsip Etik Keperawatan Di RSUD Sragen*: Tesis.

Jumiarni 1995, *Asuhan Keperawatan Perinatal*, EGC, Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI. 2010. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2010-2014*. Jakarta.

Kurniadi, A. 2013. *Manajemen Keperawatan dan Prospektifnya*. Jakarta: FKUI.

Mansjoer. 2001. *Kapita Selekta Kedokteran 1, Buku Kedokteran*. Jakarta : EGC

Maryunani. 2014. *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta : CV Trans Info Media

Manuaba. 2001. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC

_____. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta: EGC

- Miranti. 2009. *Senam Hamil Mempermulus Persalinan*, (<http://www.kaltimpost.web.id>, diakses tanggal 27 Januari 2015
- Mochtar. 2002. *Sinopsis Obstetri : Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi*. Jakarta : EGC
- Nirwana. 2011. *Kapita Selekta Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Notoadmodjo.2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*.Cetakan Pertama. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Puspitosari. 2005. *Hubungan Beberapa Faktor Ibu dengan Keikutsertaan Senam Hamil (Studi Pada Ibu Hamil Primigravida yang Berkunjung di RSB Kusuma Semarang*. Skripsi
- Susihar. 2011. *Pengaruh Pelatihan Perilaku Caring Terhadap Motivasi Perawat Dan Kepuasan Pasien Di Instalasi Rawat Inap RS Royal Progress*. Jakarta: Tesis
- Varney. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4. Jakarta : EGC
- Widianti. 2013. *Senam Kesehatan Dilengkapi dengan Contoh Gambar*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Wiknjosastro. 2002. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Yuliarti. 2010. *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Yogyakarta : CV Andi Offset
- Yuni. 2009. *Perawatan ibu hamil (Asuhan Ibu hamil)*.Yogyakarta.