



Efektifitas Senam Hamil Terhadap Kemudahan Proses Persalinan Di Puskesmas Sukawali Kabupaten Tangerang

Sumiyati ¹, Elfira Sri Fitriani ¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
bidan.sumiyati06@gmail.com

Keywords:

Pregnancy Exercise ,
Pregnant , Labor

ABSTRACT

Objective: Pregnancy exercise is an exercise program for healthy pregnant women to prepare the mother's physical condition by maintaining the condition of the muscles and joints that play a role in the birth process, as well as preparing the mother's psychological condition, especially increasing self-confidence in facing childbirth. Pregnancy exercise provides benefits to the biomotor components of the muscles being trained. Regular exercise or exercise during pregnancy is associated with giving birth on time. Another benefit of pregnancy exercise is that it plays a direct role in reducing morbidity and mortality rates for mothers and babies born.

Methods: Quantitative research methods. The population to be studied is pregnant women at the Sukawali Community Health Center, Tangerang Regency. The sampling technique used in this research was purposive sampling. The inclusion criteria in this sampling were: 1) Pregnant women. 2) Give birth at the Sukawali Community Health Center. 3) Live at home with husband. 4) Willing to be a respondent. The total sample was 44 pregnant women. The research instrument is a questionnaire

Results: The results of the analysis of the relationship between pregnancy exercise and the smoothness of the birth process, it was found that of the 30 mothers who took part in the exercise process, 23 people (52.3%) experienced a smooth delivery and 7 people (15.9%) did not have a smooth birth. Meanwhile, of the 14 people who did not participate in exercise, 14 people (31.8%) experienced smooth labor and no one (0.0%) had an uneventful birth. The results of the Chi Square test by looking at the continuity correction obtained a P value of 0.049 (<0.05)

Conclusion: There is a significant relationship between the implementation of pregnancy exercise and the smooth delivery process at the Sukawali Community Health Center in 2023, which means that pregnancy exercise is effective in the smooth delivery process.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses keluarnya janin, plasenta dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini berawal dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi dan kekuatan yang teratur. Mula-mula kekuatan yang muncul kecil, kemudian terus meningkat sampai pada puncaknya pembukaan serviks lengkap sehingga siap untuk pengeluaran janin dari rahim ibu. Penyebab langsung kematian ibu adalah faktor yang berhubungan dengan komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas seperti perdarahan, preeklampsia atau eklampsia, infeksi, partus lama dan abortus. Penyebab tidak langsung kematian ibu adalah faktor-faktor yang memperberat keadaan ibu hamil, maupun yang mempersulit proses penanganan kedaruratan kehamilan, persalinan dan nifas (Rohani, 2014).

Persalinan dibedakan menjadi dua berdasarkan cara persalinannya yaitu partus normal dan partus abnormal. Partus normal atau partus spontan adalah proses lahirnya bayi dengan tenaga ibu sendiri, tanpa bantuan alat-alat serta tidak melukai ibu dan bayi yang umumnya berlangsung kurang 24 jam. Sedangkan partus abnormal adalah persalinan dengan bantuan alat-alat atau melalui dinding-dinding perut dengan operasi sectio caesarea. Sampai saat ini yang dapat dilakukan manipulasi/dikendalikan adalah masalah tenaga/power yaitu ditingkatkan dengan senam hamil (Mochtar, 2013).

Dalam proses persalinan memerlukan persiapan fisik maupun mental dari ibu supaya memperoleh persalinan yang aman dan lancar. Berbagai cara dilakukan demi terlaksananya persalinan yang aman dan lancar diantaranya yang dilakukan sejak kehamilan diantaranya melakukan senam hamil. Ini jelas merupakan masalah yang sangat serius yang harus diperhatikan oleh tenaga kesehatan untuk memperbaiki tingkat keseriusan dari masalah tersebut. Salah satu program kelancaran persalinan yaitu senam hamil (Marlina, 2020).

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. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan

dihubungkan dengan melahirkan tepat pada waktunya. Manfaat lain senam hamil langsung atau berperan menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi yang lahir (Marlina, 2020).

Salah satu program kelancaran persalinan yaitu 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 psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan.

Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama kehamilannya dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada kala aktif (kala II) menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya kejadian sectio caesaria. Jika tidak melakukan senam hamil dapat mengakibatkan perasaan tegang saat kehamilan atau persalinan, sistem tubuh akan terhalang dan mempengaruhi persediaan oksigen untuk otot-otot maupun organ tubuh dan bayi. Perasaan tegang saat persalinan juga dapat membuat proses persalinan terhambat (Penny, 2013).

Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, rasa sakit yang dirasakan pada masa persalinan akan berkurang bila dibandingkan dengan persalinan ibu yang tidak melakukan kegiatan senam hamil. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar hormon endorfin dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit.

Hasil penelitian Nurtang (2016) menyimpulkan ada hubungan signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan kala II. Dengan proses persalinan kala II, ibu-ibu yang rutin melakukan senam hamil menurunkan insiden partus lama, mal presentasi janin, inersia uteri (stimulasi persalinan) dan partus tindakan.

Berdasarkan data yang didapat dari Puskesmas Sukawali tahun 2021 terdapat 862 ibu hamil, yang mengikuti senam hamil rutin adalah 803 orang (93%), dan semuanya mengalami proses melahirkan yang cepat. Pada tahun 2022 terdapat 960 ibu hamil, yang melakukan senam hamil secara rutin adalah 853 orang (89%) dan semuanya juga melahirkan dengan cepat.

Hal ini yang menjadi dasar bagi penulis untuk membuat judul “Efektifitas Senam Hamil Terhadap Kemudahan Proses Persalinan Di Puskesmas Sukawali Kabupaten Tangerang”.

METODE

Metode penelitian kuantitatif. Populasi yang akan diteliti Ibu Hamil di Puskesmas Sukawali Kabupaten Tangerang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam pengambilan sampel ini adalah: 1)Ibu Hamil. 2)Melakukan persalinan di Puskesmas Sukawali. 3) Tinggal serumah dengan suami. 4) Bersedia menjadi responden. Jumlah sampel 44 ibu hamil. Instrument penelitian adalah Kuesioner.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik	F	%
Umur	< 20 Tahun	4, 9,1
	20-35 Tahun	8, 18,2
	>35 Tahun	32, 72,7
Total	44	100.0

Berdasarkan tabel 1 diperoleh gambaran bahwa dari 44 responden yang berumur < 20 tahun sebesar 4 ibu hamil. antara 20-35 tahun yaitu 8 orang dan > 35 tahun yaitu 32 ibu hamil.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik	F	%
Pendidikan	SD	14, 31,8
	SMP	15, 34,1
	SMA	14, 31,8
	S1	1, 2,3
Total	44	100.0

Berdasarkan tabel 2 diperoleh gambaran bahwa dari 44 responden tingkat pendidikan yaitu SD sebesar 14 ibu hamil, SMP yaitu 15 ibu hamil, SMA sebesar 14 ibu hamil dan S1 yaitu 1 ibu hamil.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Karakteristik	F	%
Pekerjaan	IRT	39, 88,6
	Karyawan	5, 11,4
Total	44	100.0

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh gambaran bahwa dari 44 responden sebagian besar ibu hamil memiliki pekerjaan IRT yaitu 39 ibu hamil dan karyawan 5 ibu hamil.

Tabel 4. Variabel Persalinan

Variabel	F	%
Kemudahan Persalinan	Lancar	37, 84,1
	Tidak Lancar	7, 15,9
Total	44	100.0

Berdasarkan tabel 4 diperoleh gambaran dari 44 responden yang mengalami persalinan lancar yaitu 37 ibu hamil dan tidak lancar sebesar 7 ibu hamil.

Tabel 5. Variabel Senam

Variabel	F	%
Senam	Senam Hamil	30, 68,2
	Tidak Senam	14, 31,8
Total	44	100.0

Berdasarkan tabel 5.5 diperoleh gambaran dari 44 responden yang mengikuti senam hamil sebanyak 30 ibu hamil dan yang tidak mengikuti senam ibu hamil yaitu sebanyak 14 ibu hamil.

Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat untuk melihat hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan. Hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini menggunakan analisis Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 95% atau p value = 0,05. Adapun hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Hubungan Antara pelaksanaan Senam dengan Kelancaran Persalinan

Persalinan	Senam Hamil		Tidak Senam		Total		P Value	OR	CI 95%
	Senam	Tidak Senam	Senam	Tidak Senam	n	%			
	n	%	n	%	n	%			
Tidak Lancar	7	15,9	0	0,0	7	15,9	0,049	3,885	2,336-5,962
Lancar	23	52,3	14	31,8	37	84,1			
Total	30	68,2	14	31,8	44	100			

Berdasarkan tabel hasil analisis hubungan senam hamil

dengan kelancaran proses persalinan, diperoleh bahwa 30 orang ibu yang proses mengikuti senam, sebanyak 23 orang (52,3%) mengalami persalinan lancar dan 7 orang (15,9%) tidak lancar. Sementara dari 14 orang tidak mengikuti senam, sebanyak 14 orang (31,8 %) mengalami persalinan lancar dan tidak ada orang (0,0%) yang tidak lancar.

Hasil uji Chi Square dengan melihat *continuity correction* diperoleh nilai *P value* 0,049 (<0,05) maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan di Puskesmas Sukawali Tahun 2023 yang berarti senam hamil efektif terhadap kelancaran proses persalinan. Nilai Odd ratio sebesar 3,885 artinya ibu yang mengikuti senam hamil memiliki peluang 3,885 kali proses persalinannya lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti senam hamil.

PEMBAHASAN

Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Persalinan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil dan kelancaran proses persalinan yang ditunjukkan dengan nilai *p value* 0,049 Hal ini didukung dari data penelitian dimana ibu yang mengikuti senam hamil lebih banyak yang lancar yaitu sebanyak 52,3%, hal ini menunjukkan adanya kecenderungan ibu hamil yang melakukan senam hamil lebih lancar proses persalinannya dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil dengan peluang sebesar 3,885 kali lebih besar.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Luluk Susiloningtyas (2013) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kecamatan Kabupaten Kediri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah responden melakukan senam hamil mengalami proses kelancaran persalinan.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa senam hamil dapat membantu kelancaran proses persalinan karena menurut Mufdlilah (2009) tujuan dari senam hamil adalah persalinan yang fisiologis (alami) dengan ibu dan bayi sehat, persiapan mental dan fisik untuk ibu hamil, kontraksi dengan baik, ritmis dan kuat pada segmen bawah rahim, serviks, otot-otot dasar panggul, relaksasi dan informasi kesehatan (termasuk) tentang kehamilan kepada ibu, suami, keluarga atau masyarakat.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam proses

persalinan yaitu kekuatan mendorong janin keluar meliputi his (kekuatan uterus) dan kontraksi otot dinding perut. Kondisi psikologis dapat berpengaruh terhadap tenaga ibu dan kelancaran proses persalinan. 97% persalinan adalah persalinan fisiologis namun kecemasan dalam persalinan dapat menimbulkan ketegangan otot-otot polos dan pembuluh darah, sehingga terjadi kekakuan serviks dan hipoksia pada rahim yang menyebabkan impuls nyeri bertambah banyak, impuls nyeri melalui thaloma limbic ke korteks serebri dengan akibat menambah rasa takut, sehingga kontraksi rahim berkurang. Hal ini mengakibatkan persalinan butuh waktu yang lama dan mungkin membutuhkan alat bantu bahkan operasi Caesar (Wahyuni & Siswanto, 2016).

Varney (2014) 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. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi sectio caesar, serta memperbaiki skor apgar dan psikomotor janin. Senam hamil juga dapat mengurangi risiko stress dan nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari senam hamil sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan. Sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan (Agustiyadi, 2015).

Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot –otot dinding perut, ligamen – ligamen, otot-otot dasar panggul dan lain – lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Senam hamil dapat menyebabkan vaskularisasi dari rahim ke plasenta menjadi lebih baik yang menjamin suplai oksigen dan nutrisi ke janin mencukupi.

Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. 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 dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar (Sani, 2016). 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, 2017).

KESIMPULAN

1. Pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di puskesmas sukawali sebagian besar ibu hamil mengikuti kegiatan senam hamil secara rutin yaitu sebanyak 30 orang (68,2%) sedangkan yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 14 orang (31,8%).
2. Kelancaran proses persalinan pada ibu hamil di puskesmas sukawali sebagian besar lancar sebanyak 37 orang (84,1%) sedangkan yang proses persalinannya tidak lancar sebanyak 7 orang (15,9%)..
3. Pelaksanaan senam hamil efektif terhadap kelancaran proses persalinan di puskesmas sukawali ditunjukkan dengan nilai *p value* 0,049 dan OR = 3,885 yang menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti senam hamil akan 3,885 kali lebih besar peluangnya proses persalinannya lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiyadi. 2015. *Hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil dengan Sikap Ibu tentang Senam Hamil di RSUD Islam Kustati Surakarta*. Universitas Surakarta : Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik, Edisi 3 Revisi VI*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Cunningham, et al. 2009. *Obstetri Williams edisi 23 Vol 1*. Jakarta : Penerbit EGC.
- Ernawaty Kusumaningsih. 2015. *Pengaruh Latihan Senam Hamil terhadap Proses Persalinan dan Tumbuh Kembang Janin di Rumah Bersalin*. Yogyakarta : Rahmi.
- Evariny Adriana. 2017. *Mencerdaskan Anak Sejak dalam Kandungan Edisi Revisi*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Inayatul Aini. 2018. *Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan Primigravida TM III di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk*. Jakarta : Perpustakaan Nasional.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Angka Kecukupan*

Gizi Bagi Bangsa Indonesia. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

- Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta : Kementrian Kesehatan.
- Luluk Susiloningtyas. 2013. *Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida*.
- Manuaba, IBG. 2010. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Mochtar R. 2010. *Obstetri Operatif Obstetri Sosial Jilid 2*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, S. 2005. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Jakarta. Salemba Medika.
- Sani R. 2016. *Menuju Kelahiran Alami*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Varney, Helen. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Wahyuni,S. Siswanto, Y. 2016, Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan Kala II Pada Ibu Hamil Primigravida di Kabupaten Semarang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Ngudi Waluyo*