

Hubungan Senam Hamil terhadap Lama Persalinan Kala II pada Wanita Primigravida di RSKIA Sadewa Yogyakarta

Izzatul Yazidah¹, Saribin Hasibuan²

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia

Departemen Ilmu Kandungan, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia

Abstract

Maternal Mortality Rate (MMR) is one indicator to see the health status of women. Figures mortality mother is also one of the set targets in the millenium development goals to 5 of improving maternal health in which the targets to be achieved until the year 2015 is reduced to ¼ the maternal mortality risk. Many factors cause the high MMR. One is the emotional state of pregnancy until the birth of a baby. During pregnancy, women experience physical and physiological changes that occur due to hormonal changes. This change will simplify the fetus to grow and develop until birth. Pregnant women in desperate need of fitness and optimal health to avoid risks that could jeopardize his condition and the fetus. Condition fit and healthy will help the mother in carrying out routine daily activity is recommended during this period is pregnancy exercise.

The author would like to give an idea of the knowledge and benefits of pregnancy exercise of primigravida women in order to facilitate the birth process.

The study was a cross sectional study. The subjects were primigravida women who give birth and do gymnastics in RSKIA Sadewa pregnant by 60 people. Data analysis by using Chi Square test with significance level $p = 0,05$.

Chi Square test was used to test whether there is any relationship between pregnancy exercise on the long second stage of labor in primigravida women in RSKIA Sadewa. From the results of Chi Square test showed $p = 0,001$. Therefore $p < 0,05$. The H_1 was accepted. This means that the hypothesis in the study stated that there is a relationship between pregnancy exercise on the long second stage of labor in primigravida women. These result indicate that pregnant women who exercise will have second stage of labor is higher than pregnant women who did not exercise.

Pregnancy exercise is good exercise for the mother before delivery. Statistical analysis showed p value $< 0,05$ is $0,001$ then this proves that there is a relationship between pregnancy and old gymnastic second stage of labor in primigravida women.

Keywords : *Pregnant Exercise, Second Stage of Labor, Primigravida Women.*

I. PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan wanita¹. Sedikitnya 18.000 ibu meninggal setiap tahun di Indonesia karena kehamilan atau persalinan². Banyak faktor penyebab tingginya AKI. Salah satunya adalah kondisi emosi ibu hamil selama kehamilan hingga kelahiran bayi. Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisik dan kejiwaan yang terjadi akibat perubahan-perubahan hormon. Ibu hamil sangat membutuhkan kebugaran dan kesehatan yang optimal untuk menghindari risiko-risiko yang dapat membahayakan kondisinya dan janin yang dikandungnya. Hal ini dapat diupayakan dengan pola makan yang memenuhi kebutuhan gizi selama hamil, istirahat yang cukup, serta

melakukan aktivitas fisik secara wajar dan sesuai dengan kondisi kehamilan. Dan jenis olahraga atau aktivitas fisik yang dianjurkan selama masa ini adalah senam hamil³.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara senam hamil terhadap lama persalinan kala II pada wanita primigravida. Senam hamil akan mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan diri serta sebagai penolong dalam menghadapi persalinan serta membimbing wanita menuju persalinan normal. Secara lebih detail, senam hamil bertujuan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan, serta otot yang berperan dalam mekanisme persalinan, melonggarkan

persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak nafas, menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan dan agar si ibu dapat mengatur diri dengan tenang⁴.

A. Senam Hamil

Senam hamil adalah bagian dari perawatan antenatal pada beberapa pusat pelayanan kesehatan tertentu, seperti rumah sakit, puskesmas, klinik, ataupun pusat pelayanan kesehatan yang lainnya³. Secara rinci tujuan utama persiapan fisik dengan senam hamil ini adalah :

- Melatih dan menguasai teknik pernafasan yang sangat penting selama masa kehamilan dan proses persalinan.
- Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot - otot dinding perut, otot-otot paha bagian dalam, otot panggul, dan lemparan ligamentum sehingga lebih siap untuk melakukan proses kontraksi dan relaksasi saat persalinan.
- Melatih sikap tubuh yang benar selama kehamilan, untuk menghindari keluhan-keluhan yang timbul karena perubahan bentuk tubuh seperti sakit pinggang, sakit punggung dan kram.
- Menciptakan relaksasi tubuh, dengan latihan-latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi sangat diperlukan selama kehamilan dan proses persalinan.
- Mencegah cacat pada kaki akibat varises, dan memelihara fungsi kaki dengan latihan yang bisa menghindari dan mengatasi rasa nyeri dan bengkak⁵.

Adapun tahapan-tahapan senam hamil yaitu :

- Senam aerobik
- Kalistenik
- Relaksasi
- Kebugaran panggul (senam kegel)⁴

Beberapa Syarat Senam Hamil yaitu :

- Ibu hamil cukup sehat berdasarkan pemeriksaan dokter atau bidan

- Kehamilan tidak mempunyai kompli (keguguran berulang, kehamilan dengan perdarahan, kehamilan dengan be operasi).
- Dilakukan setelah kehamilan berumur 20 minggu
- Dengan bimbingan petugas dan di rumah sakit⁶.

Pelaksanaan senam hamil memerlukan tempat yang memiliki syarat tertentu, yakni :

- Ruangan yang cukup luas, udara segar, terdang dan bersih.
- Lantai ditutup karpet supaya aman, tidak lembab dan cukup hangat.
- Dinding ruangan dalam dilapis cermin secukupnya untuk membantu berkonsentrasi dan memberi kesempatan untuk mengoreksi gerakannya sendiri.
- Alat dan perkakas dalam ruangan dipilih yang berwarna muda untuk menciptakan suasana tenang.
- Ada iringan / alunan musik lembut untuk mengurangi ketegangan emosi⁴.

Teknik latihan senam hamil ada 2 yaitu :

- Teori, yang berupa penerangan dan diskusi mengenai persoalan-persoalan yang berhubungan dengan proses kehamilan, proses persalinan dan kesehatan wanita hamil sesuai dengan umur kehamilan saat itu.
- Praktik, Penjelasan tersebut adalah tentang tujuan bentuk latihan yang bersangkutan serta untuk membantu wanita hamil agar mampu merasakan otot-otot yang terlibat dalam suatu bentuk latihan⁶.

Gerakan dasar senam hamil meliputi :

- Duduk bersila dan tegak, kedua lengan mengarah ke depan dan relaks. Lakukan sebanyak mungkin setiap hari.
- Sikap merangkak, jarak antara kedua tangan sama dengan kedua bahu. Keempat anggota tubuh tegak lurus pada lantai dan badan sejajar dengan lantai. Kemudian, lakukan gerakan berikut ; tundukkan kepala, lihat ke bagian bawah, pinggang diangkat sampai mengempiskan perut dan mengerutkan lumba

dubur. Kemudian, turunkan pinggang sambil mengangkat kepala dan melemaskan otot-otot dinding perut dan otot dasar pinggang. Lakukan gerakan ini sebanyak 8 kali.

3. Sikap merangkak, letakkan kepala di antara kedua lengan, lalu menoleh ke samping kiri dan kanan, kemudian turunkan badan sehingga dada menyentuh kasur dengan menggeser siku sejauh mungkin ke samping. Bertahanlah pada posisi tersebut selama 1 menit, kemudian tingkatkan menjadi 5 hingga 10 menit sesuai dengan kekuatan wanita hamil.
4. Berbaring miring ke kiri. Lutut kanan diletakkan di depan lutut kiri lebih baik diganjal bantal. Lengan kanan ditekuk di depan dan lengan kiri di belakang badan. Berbaring miring, kedua lengan dan kedua lutut ditekuk, alasi kepala dan perut dengan bantal sehingga perut tidak menggantung. Tutup mata, tenang, dan atur nafas dengan teratur dan berirama.
5. Berbaring terlentang, kedua lutut dipegang kedua tangan, dan usahakan relaks. Kemudian, lakukan gerakan-gerakan berikut : buka mulut secukupnya, lalu ditutup. Kemudian, mengejan seperti gerakan membuang air besar dengan gerakan ke bawah badan dan ke depan. Setelah tidak dapat menahan karena lelah, kembali ke posisi awal. Ulangi latihan ini sebanyak 3-4 kali dengan interval 2 menit⁴.

B. Persalinan

Faktor-faktor yang mempengaruhi saat persalinan :

1. Tenaga yang mendorong anak keluar
2. Perubahan-perubahan pada uterus dan jalan lahir dalam persalinan
3. Gerakan-gerakan anak pada persalinan (mekanisme persalinan)²⁰.

Proses persalinan melewati 4 tahap, yaitu :

1. Tahap pertama (kala I) merupakan tahap yang berlangsung paling lama, yang dimulai pada saat kontraksi pertama yang

berlanjut dengan pembukaan jalan lahir, mulai dari pembukaan ke-1 sampai dengan ke pembukaan ke-10. Pembukaan ke-10 diistilahkan sebagai pembukaan lengkap, yaitu pembukaan jalan lahir yang cukup untuk dilewati kepala bayi. Tahap ini meliputi 3 fase, yaitu fase laten, akselerasi dan deselerasi.

2. Tahap kedua (kala II) ini berlangsung lebih cepat. Prosesnya dimulai dari terbukanya servik atau terjadi pembukaan lengkap sampai bayi terlahir.
3. Tahap ketiga (kala III) ini bayi sudah keluar. Prosesnya dimulai saat plasenta terlepas dari dinding rahim hingga bayi lahir yang diikuti dengan lahirnya plasenta atau ari-ari.
4. Tahap keempat (kala IV) adalah masa pengamatan intensif dan pemeriksaan terhadap ibu dan bayi dalam kurun waktu satu atau dua jam setelah keluarnya plasenta bukan berarti masa kritis sudah lewat⁵.

I. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* untuk membuktikan adanya manfaat senam hamil untuk mempersingkat lama persalinan kala II. Penelitian ini diawali dengan pengambilan sampel, pengolahan data dan selanjutnya menguji dengan Uji *Chi-Square*.

Sampel yang diambil adalah sampel yang memenuhi kriteria retriaksi. Kriteria inklusinya adalah seluruh wanita primigravida yang melahirkan di RSKIA Sadewa dan semasa kehamilannya melakukan senam hamil, janin tunggal, kelahiran aterm, Persalinan pervaginam spontan baik dengan induksi ataupun tidak.

Variabel terikat pada penelitian ini yaitu lama persalinan kala II. Variabel ini adalah variabel kategorik. Sedangkan variabel bebasnya yaitu wanita primigravida yang melakukan senam hamil. Variabel ini adalah variabel kategorik.

Data yang diperoleh merupakan data sekunder yang didapat dari hasil rekam medis dan partograf RSKIA Sadewa meliputi Nama, nomer rekam medis, usia ibu, usia kehamilan, riwayat senam hamil, dan lama persalinan kala II.

Analisis data menggunakan Uji *Chi-Square* dengan taraf signifikan 0,05. Jika nilai $p < 0,05$ berarti hipotesa bahwa terdapat hubungan antara senam hamil terhadap lama persalinan kala II pada wanita primigravida dapat diterima.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Khusus Ibu Anak Sadewa Yogyakarta. Data yang didapatkan dari Bagian Rekam Medik RSKIA Sadewa Yogyakarta selama 6 bulan, yaitu sejak 1 Juli 2010 sampai 31 Desember 2010 terdapat 907 persalinan. Diantara seluruh persalinan tersebut terdapat 442 persalinan spontan (48,7%), 435 kasus persalinan dengan *Sectio Caesaria* (48%) dan 30 kasus dengan Vakum Ekstraksi (3,3%). Dari 907 jumlah persalinan, terdapat 434 persalinan yang dilakukan oleh wanita primigravida dan terdapat 473 persalinan dilakukan oleh wanita multigravida. Dari RSKIA Sadewa didapatkan data bahwa terdapat 60 wanita primigravida yang memenuhi kriteria retriaksi dimana pada masa kehamilannya melakukan senam hamil (61,2%).

Dari keseluruhan wanita primigravida yang bersalin secara spontan di RSKIA Sadewa didapatkan 177 kasus yang melahirkan bayi Aterm (91,7%). Dari 60 subjek penelitian, didapatkan umur ibu berkisar antara 18 tahun sampai 39 tahun. Kelompok umur 20 sampai 35 tahun mempunyai proporsi yang paling besar yaitu 93,3%. Untuk data mengenai lama persalinan kala II, didapatkan bahwa lama persalinan berkisar antara 5 menit – 150 menit. 98,3% dari subjek penelitian memiliki lama persalinan < 1 jam (lebih cepat).

Hasil analisis bivariat dengan metode Uji *Chi Square* menunjukkan nilai $p = 0.001$. Oleh karena nilai $p < 0.05$, maka H_1 diterima.

B. Pembahasan

Pelayanan antenatal sebagai salah satu pilar *Safe Mother Hood* tertuang dalam salah satu kegiatan pokok puskesmas yaitu upaya kesehatan ibu dan anak meliputi pemeliharaan kesehatan ibu hamil⁷. Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel wanita primigravida dikarenakan wanita primigravida belum pernah memiliki pengalaman bersalin, sehingga kondisi otot persalinan dan emosi ibu akan berbeda dengan wanita yang sudah pernah melahirkan sebelumnya.

Penelitian ini memasukkan kriteria kelahiran bayi aterm sebagai syarat sebagai subjek penelitian. Hal ini dikarenakan peneliti mempertimbangkan bahwa bayi yang terlahir preterm memiliki berat lahir rendah (<2500gr). Pada penelitian ini didapat 91,7 % (N = 193) wanita primigravida yang melahirkan bayi aterm. Peneliti mengambil sampel kelahiran bayi aterm agar seluruh ibu yang melahirkan mendapatkan beban yang sama dengan melahirkan bayi dengan berat lahir > 2500 gr.

Karakteristik ibu yang didapatkan dari penelitian ini adalah umur ibu berkisar antara 20 – 35 tahun dengan kelompok umur 20 – 35 tahun merupakan proporsi paling besar yaitu 93,3 % (N = 60). Hal ini menunjukkan bahwa pada rentang umur 20-35 tahun memiliki tingkat pengetahuan dan keinginan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan janin yang lebih baik.

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa senam hamil dapat mempersingkat lama persalinan kala II pada wanita primigravida. Hal ini ditunjukkan bahwa wanita primigravida yang melakukan senam hamil akan mengalami lama persalinan kala II < 1 jam. Dari hasil Uji *Chi Square* didapatkan nilai $p < 0,05$, hal ini ditunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua faktor yaitu senam hamil dan lama persalinan kala II pada wanita primigravida. Hipotesis dalam penelitian ini adalah benar.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat dibuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap lama persalinan kala II pada wanita primigravida di RSKIA Sadewa Yogyakarta periode 1 Juli – 31 Desember 2010. Hal ini dapat dibuktikan dengan Uji Chi-Square dimana nilai $p = 0.001$. Jika $p < 0,05$ maka H_1 dapat diterima.

B. Saran

Mengingat olahraga senam hamil cukup bermanfaat, seyogyanya program senam hamil ini dianjurkan kepada setiap wanita normal atau menjadi bagian dari perawatan antenatal di Rumah Bersalin atau di Rumah Sakit lainnya. Sebaiknya kegiatan senam hamil tidak hanya dilakukan di kelas senam hamil saja, ibu hamil bisa melakukan latihan-latihan kecil di rumah. Mengingat keterbatasan waktu penelitian ini, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan senam hamil terhadap lama persalinan kala II. Misalnya dengan penelitian secara eksperimental atau dengan metode cohort. Agar sampel penelitian lebih akurat dan lebih gampang dilakukan *follow up*. Penelitian

bisa dilakukan sejak sampel melakukan senam hamil hingga menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Anonim, 2007. *Angka Kematian Ibu Melahirkan (AKI)*, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia, Jakarta
2. Siswono, 2003. *Kematian Ibu, Indonesia tertinggi di ASEAN*, <http://www.gizi.net/cgi-bin/berita/fullnews.cgi?newsid1062485736,79038>, diakses tanggal 31 Januari 2011
3. Muhimah, N & Safe'i, A., 2009. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*, Power Books, Yogyakarta
4. Yuliarti, N., 2010. *Panduan Lengkap Olahraga bagi Wanita Hamil & Menyusui*, Andi, Yogyakarta
5. Christian. M & Yusron. N., 2006. *1001 tentang Kehamilan Plus Panduan Senam Hamil dan Kumpulan Nama-nama Bayi*, Triexs Media, Jakarta
6. Bandiyah, S., 2009. *Kehamilan Persalinan & Gangguan Kehamilan*, Nuha Medika, Yogyakarta
7. Sastrawinata, S., 1983. *Obstetri Fisiologi, Bagian Obstetri & Ginekologi Fakultas Kedokteran*, Elemen, Bandung