

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP PROSES PERSALINAN  
KALA II DI PUSKESMAS RAWAT INAP SIDOMULYO KOTA  
PEKANBARU**

**HERNITATI\*, MELLY\*, MAGDALENA\***

\*Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau

**ABSTRAK**

Latar Belakang Penelitian, Sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan untuk menghadapi proses persalinan. Latihan yang dapat dilakukan ibu hamil untuk memperlancar proses persalinan seperti senam hamil, yoga hamil dan relaksasi. Salah satu latihan yang digemari ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Melalui latihan yang teratur senam hamil bertujuan untuk menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mempercepat proses persalinan. Senam hamil juga dapat membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan selama kehamilan, letak janin, mengurangi sesak nafas, menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan serta memberikan kenyamanan pada ibu saat persalinan sehingga proses persalinan dapat berjalan dengan lancar (Yuliarti dalam Ekayanthi, I,G, dkk, 2014).

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan kala II di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru. Metode penelitian ini adalah observasional (Non eksperimental) dengan rancangan Quasi Eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengikuti latihan senam hamil di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru sebanyak 32 orang. Penggunaan sampel pada penelitian ini 20 orang ibu hamil. Pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi dengan menggunakan lembar Partograf. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa p value sebesar 0.025 ( $p < 0.05$ ). Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan kala II diPuskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru. Saran bagi tenaga kesehatan Meningkatkan pemberian pelatihan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil agar proses persalinan berlangsung lebih cepat dan bagi ibu Dapat menerapkan pelaksanaan senam hamil secara teratur pada kehamilan berikutnya agar proses persalinan dapat lebih cepat.

Kata Kunci : senam hamil, proses persalinan kala II, Ibu hamil

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang**

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Dengan adanya

kehamilan maka seluruh system genitalia wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam Rahim selama proses kehamilan

berlangsung (Hutahaean, 2009 ). Untuk mengimbangi dan menyesuaikan diri dengan pertumbuhan janinnya tubuh wanita hamil mengalami perubahan-perubahan yang cukup nyata. Selain perubahan tubuh, wanita hamil pun pasti mengalami berbagai keluhan. Perubahan dan keluhan tersebut dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya dengan melakukan senam yang khusus dilakukan selama kehamilan, yaitu senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2001).

Sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan untuk menghadapi proses persalinan. Latihan yang dapat dilakukan ibu hamil untuk memperlancar proses persalinan seperti senam hamil, yoga hamil dan relaksasi. Salah satu latihan yang digemari ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Melalui latihan yang teratur senam hamil bertujuan untuk menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam mempercepat proses persalinan. Senam hamil juga dapat membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan selama kehamilan, letak janin, mengurangi sesak nafas, menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan serta memberikan kenyamanan pada ibu saat persalinan

sehingga proses persalinan dapat berjalan dengan lancar (Yuliarti dalam Ekayanthi, I,G, dkk, 2014).

Sebaiknya wanita hamil mengikuti senam di rumah sakit, rumah bersalin atau di tempat tertentu dengan bimbingan instruktur senam hamil yang memiliki ijazah, dengan melakukan senam hamil, wanita hamil akan merasa bugar dan segar, sekaligus dapat mengutarakan keluhannya secara langsung kepada instruktur, biasanya keluhan tersebut dapat diatasi pada setiap latihan. (Huliana, 2001).

### **Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas dapat dibuat suatu rumusan sebagai berikut “Apakah ada Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Kala II di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru?”

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan kala II.

### **Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah Menambah pengalaman dan pengetahuan ibu hamil tentang kegiatan senam hamil serta pengaruhnya terhadap persalinan yang mungkin dihadapi oleh ibu hamil dan Sebagai pedoman bagi tenaga kesehatan dalam memberikan KIE dan pelatihan senam hamil dengan baik kepada ibu hamil sehingga nantinya ibu hamil merasakan manfaat dan pengaruh senam hamil terhadap proses persalinannya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 05 Oktober s/d 05 November 2016 di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru Provinsi Riau dengan judul Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Kala II di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru Tahun 2016 dengan jumlah responden sebanyak 20 orang ibu hamil dengan rincian 10 orang ibu hamil dilakukan perlakuan senam hamil dan 10 orang tidak dilakukan perlakuan senam hamil.

## LOKASI PENELITIAN

### Lokasi

Adapun Lokasi penelitian dilaksanakan di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap kota Pekanbaru Provinsi Riau

### Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2016

## POPULASI, SAMPEL, DAN TEKNIK PENARIKAN SAMPEL

**Populasi**  
Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoadmojo,2010. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengikuti latihan senam hamil di dipuskesmas X kota Pekanbaru

### Sampel

Sampel menurut Nursalam (2009) adalah bagian dari populasi terjangkau yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling.

Sampel penelitian diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Ibu bersedia untuk diteliti
2. Ibu berusia 20 – 35 tahun
3. Ibu dengan kehamilan pertama
4. Ibu dengan umur kehamilan 36 - 42 minggu

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Ibu yang tidak bersedia diteliti
2. Ibu dengan komplikasi kehamilan

Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 orang ibu hamil.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Adapun hasil penelitian disajikan sebagai berikut ini :

**Tabel. 1**  
**Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Kala II di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru**

Senam Hamil	Proses Persalinan Kala II		Total	P value	OR (95%)
	Cepat	Lama			
Dilakukan	8 (80%)	2 (20%)	10 (100%)	0.025	9.333
Tidak Dilakukan	3 (30%)	7 (30%)	10 (100%)		
	11 (55.0%)	9 (45,0%)	20 (100%)		

Sumber : Data Primer 2016

Pada tabel diatas diketahui bahwa responden yang melaksanakan senam hamil cenderung mengalami proses persalinan kala II cepat sebanyak 8

responden (80%) sedangkan responden yang tidak melaksanakan senam hamil cenderung mengalami proses persalinan kala II lama sebanyak 7 responden (30%).

Hasil analisis bivariat diketahui bahwa nilai  $X^2$  hitung sebesar 9,333 dan  $X^2$  tabel sebesar 3,481 sedangkan nilai  $p = 0,025$  berarti  $p < 0,05$  artinya ada pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan kala II di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru

### **Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan pada 20 responden yaitu 10 orang responden ibu hamil yang melakukan Senam Hamil dan 10 responden yang tidak melakukan senam hamil di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru. Hasil penelitian pelaksanaan senam hamil diperoleh bahwa sebanyak 10 responden (50%) yang melaksanakan senam hamil sedangkan yang tidak melaksanakan senam hamil sebanyak 10 responden (50%). Hasil ini didukung oleh penelitian Wulandari (2006), bahwa sebesar 62,5% responden pada penelitiannya tidak melakukan senam hamil.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil belum begitu faham tentang senam hamil sehingga fakta pada penelitian di lapangan lebih banyak ditemukan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Menurut Depkes (2009), senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan. Ida (2012), menyebutkan bahwa senam hamil apabila dilakukan dengan benar dan teratur maka dapat memperlancar proses persalinan. Teori tersebut

mendukung hasil penelitian ini, dimana banyaknya responden yang tidak melakukan senam hamil menyebabkan lamanya proses persalinan pada responden yaitu sebanyak 7 responden (30%). Hasil analisis bivariat pengaruh senam hamil terhadap lamanya proses persalinan kala II di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru menunjukkan ada pengaruh yang bermakna dengan nilai  $p = 0,025$  berarti  $p < 0,05$ . Jadi dalam hal ini hipotesis kerja diterima, yang berarti bahwa pelaksanaan senam hamil berpengaruh terhadap lamanya proses persalinan. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yaitu responden yang melaksanakan senam hamil cenderung mengalami proses persalinan cepat sebanyak 8 responden (80%) sedangkan responden yang tidak melaksanakan senam hamil cenderung mengalami persalinan lama sebanyak 7 responden (30%).

Hasil ini terlihat bahwa pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil sangat mempengaruhi kecepatan lamanya proses persalinan. Penelitian ini didukung oleh Riana (2008), yang membandingkan lamanya persalinan kala II pada ibu yang menjalankan senam hamil dan tidak. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa senam hamil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap lama persalinan kala II, Senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan (Ida, 2012). Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil sehingga memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan

dengan kondisi ibu hamil. Latihan senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Ida, 2012). Pada penelitian ini senam hamil dimulai dari usia kehamilan 30 – 36 minggu. Senam hamil diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama proses persalinan

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tentang “Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Kala II di Puskesmas Rawat Inap Kota Pekanbaru” adalah sebagai berikut : Pelaksanaan senam hamil pada ibu di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru adalah hanya sebagian responden yang melakukan senam hamil yaitu sebanyak 10 orang (50%) dan yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 10 orang (50%), proses Persalinan Kala II berlangsung cepat ( $\leq 2$  jam) pada ibu bersalin di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru adalah sebanyak 12 responden (60%) yang mengalami proses persalinan lama ( $> 2$  Jam) sebanyak 8 responden (40%), ada Pengaruh senam hamil terhadap proses persalinan kala II pada ibu di Puskesmas Rawat Inap Kota Pekanbaru dengan p value 0,025 ( $p < 0,05$ ).

Saran pada penelitian ini adalah Dinas kesehatan disarankan untuk meningkatkan motivasi kepada

ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil baik melalui penyuluhan, demonstrasi langsung maupun dengan leaflet dan poster, meningkatkan pemberian pelatihan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil agar proses persalinan berlangsung lebih cepat, bagi responden perlu menerapkan pelaksanaan senam hamil secara teratur pada kehamilan berikutnya agar proses persalinan dapat lebih cepat, bagi peneliti Dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah variabel dan jumlah sampel serta melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan pelatihan senam hamil secara langsung kepada ibu hamil dan mengobservasi langsung proses persalinannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Achmad. (2008). *Asuhan kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC
- Bobak. dkk. ( 2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*, Jakarta: EGC
- Brayshaw Eileen. (2012). *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC
- Dahlan Sopyan. (2011). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Ekayanthi, Iga Putri, dkk. (2014). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Durasi Persalinan pada Primigravida di Klinik Ibunda Denpasar*. Jurnal Dunia Kesehatan, Volume 3 Nomor 2 .
- Hamilton Mary Persis. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Hidayat Alimul Aziz. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan*

- Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat Asridkk. (2010). *Asuhan Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Huliana Mellyna. (2001). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa Swara
- Hutahaean Serri. (2009). *Asuhan Keperawatan dalam Maternitas dan Ginekologi*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.
- Indriyani Diyan. (2013). *Keperawatan Maternitas pada Area Antenatal*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Pengembangan Penelitian Politeknik Kesehatan Kemenkes*. Jakarta.
- Manuaba, I.B.G. (2001). *Konsep Obsetri dan Ginekologi Indonesia*. Jakarta: EGC
- Marshall Connie. (2000). *Awal Menjadi Ibu*. Jakarta: Arcan
- Manurung Suryani, dkk. (2011). *Asuhan Keperawatan Antenatal*. Jakarta: Trans Info Media
- Manurung Suryani, dkk. (2011). *Asuhan Keperawatan Intranatal*, Jakarta: Trans Info Media
- Mitayani. (2013). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta: SalembaMedika
- Nursalam & Siti Pariani. (2001). *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto
- Notoatmodjo Soekidjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- PurwatiningsihWahyu, dkk. (2010). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riyanto Agus. (2012). *Penerapan Analisis Multivariat dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rukiyah, A. Y, dkk. (2009). *Asuhan Kebidanan II: Persalinan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Susilowati Dewi, dkk. (2014). *Keteraturan Senam hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada ibu Bersalin: Jurnal Ilmu Kebidanan Volume I No.2*