

## **Hubungan Keteraturan Senam Hamil dengan Durasi Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin di Klinik Nurhayati Tahun 2019**

### **Relationship Between Pregnancy Exercise Regularity and Duration of Second Stage of Labor in Maternity Women at Nurhayati Clinic 2019**

Lolita Nugraeny<sup>1</sup>, Sumiatik<sup>2</sup>, Juneris Aritonang<sup>3</sup>

- a. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Haji Medan, Jl. Rumah Sakit H., Medam Estate Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, Indonesia
- b. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Haji Medan, Jl. Rumah Sakit H., Medam Estate Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, Indonesia
- c. Universitas Sari Mutiara Indonesia, Jl. Kapten Muslim Medan Helvetia, Medan, Indonesia

\*Koresponding Penulis : lolitanugraeny@gmail.com, sumiatik425@gmail.com, june\_30ops@yahoo.co.id

#### **ABSTRAK**

Persalinan kala II yang berlangsung lama menimbulkan efek yang berbahaya terhadap ibu maupun janin. Senam hamil merupakan kegiatan yang dapat menurunkan insiden persalinan dan dapat mempercepat proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keteraturan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada ibu bersalin. Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin yang mengikuti senam hamil di Klinik Nurhayati Medan sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 22 orang. Analisa data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian mayoritas yang teratur melakukan senam hamil sebanyak 13 orang (59,1%) , waktu persalinan kala II mayoritas sebanyak 10 orang (45,5%). Hasil penelitian terdapat hubungan antara keteraturan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada ibu bersalin yaitu nilai *p value*  $0,004 < p \text{ tabel } 0,05$ . Diharapkan kepada tenaga kesehatan dapat memberikan penyuluhan tentang pentingnya senam hamil pada ibu hamil sehingga mempermudah proses persalinan.

**Kata Kunci** : Senam hamil, Keteraturan, Persalinan kala II

## **ABSTRACT**

*Prolonged second stage of labour has harmful effects on both mother and fetus. Prolonged second stage childbirth has harmful effects on both mother and fetus. Pregnancy exercise is an activity that can reduce the incidence of childbirth and can accelerate the labor process. The purpose of this study was to determine the relationship of regular pregnancy exercises with the time of second stage of labor in maternity mothers. This research uses descriptive correlational with cross sectional design. The study population was all maternity mothers who participated in pregnancy exercise at the Nurhayati Clinic in Medan as many as 30 people. The sampling technique uses purposive sampling with a sample size of 22 people. Data analysis using chi square test. The results of the majority of studies that regularly perform pregnancy exercises as many as 13 people (59.1%), when the second stage of labor the majority of 10 people (45.5%). The results of the study there is a relationship between the regularity of pregnancy exercises with the time of second stage of labor in maternal, the p value is 0.004 < p table 0.05. It is expected that health workers can provide counseling about the importance of pregnancy exercises for pregnant women so as to facilitate the delivery process.*

**Keywords** : *Gymnastics Pregnant, Regularity, Duration Second Stage of Labor*

## **PENDAHULUAN**

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang hidup dari dalam uterus melalui vagina keluar dunia. Persalinan Kala II adalah proses pengeluaran buah kehamilan sebagai hasil pengenalan proses dan penatalaksanaan kala pembukaan, batasan kala II di mulai ketika pembukaan serviks sudah lengkap 10 cm dan berakhir dengan kelahiran bayi, kala II juga di sebut sebagai kala pengeluaran bayi (Rukiyah, 2012).

Lamanya (waktu) kala II pada persalinan spontan tanpa komplikasi adalah pada waktu his kepala janin mulai terlihat, vulva membuka dan perenium meregang dengan his mengedan yang dipimpin akan lahirlah kepala dengan diikuti seluruh badan janin. Kala II pada primi 2-3 jam, pada multi 1 jam (Setyorini, 2013).

Menurut penelitian di *Columbia School of Public Health* semakin aktif kegiatan fisik seorang wanita makin cepat dan mudah dalam proses persalinan, disamping kekuatan otot serta sistem kekebalan tubuh juga meningkat (Musbikin, 2008).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada 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 (Indriati, 2006).

Rumah Bersalin Ngesti Widodo Ungaran Kabupaten Semarang merupakan salah satu rumah bersalin di Kabupaten Semarang dengan jumlah persalinan selama 1 tahun januari sampai oktober. dari 10 jumlah ibu yang diambil secara acak diperoleh 6 orang (60,0%) dengan Durasi persalinan kala II memanjang dimana daftar hadir senam hamil menunjukkan 4 ibu (66,7%) mengikuti senam hamil lebih dari delapan kali dan 2 ibu (33,3%) mengikuti senam hamil kurang dari delapan kali. Diperoleh pula ibu dengan durasi persalinan kala II normal sebanyak 4 orang (40,0%) di mana daftar hadir senam hamil menunjukkan 2 ibu (50,0%) mengikuti senam hamil lebih dari delapan kali kali dan 2 ibu (50,0%) mengikuti senam hamil kurang dari 8 kali (Novita,2014).

Berdasarkan penelitian Azizah (2011), di BPS Nurul Ainiyah Surabaya tentang hubungan keteraturan senam hamil dengan lamanya proses persalinan kala II menunjukkan bahwa ibu yang teratur senam hamil terdapat 92% mengalami lama proses persalinan normal dan 8% tidak normal. Sedangkan ibu yang tidak teratur mengikuti senam hamil terdapat 43% mengalami proses persalinan normal dan 57% tidak normal.

Berdasarkan penelitian Yusnia Dwi Septaningtia (2015) Lama proses persalinan kala II pada ibu bersalin yang mengikuti senam hamil di RSKIA Sadewa dalam kategori normal, yaitu sebanyak 42 responden (66,7%) mengalami lama persalinan kala II normal. Frekuensi senam hamil pada ibu adalah teratur, yaitu 6 kali selama kehamilan sebanyak 43 ibu (68,3%). Ada hubungan antara frekuensi senam hamil dengan lama proses persalinan kala II pada ibu di RSKIA Sadewa Yogyakarta tahun 2015, dibuktikan dengan nilai value 54,108 dan nilai signifikansi 0,000 yaitu kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Dan nilai koefisien kontingensi 0,680 menunjukkan hubungan yang kuat antara senam hamil dengan lama proses persalinan kala II.

Laporan Tahunan Kunjungan Senam Hamil di Puskesmas Darusalam Sumatera utara Tahun 2013 adalah cakupan dari bulan Agustus–Desember 2013 yang melakukan senam hamil teratur sebanyak 47,6 %. Hal ini berarti masih terdapat 52,40 % ibu hamil yang tidak teratur melakukan senam hamil di Puskesmas.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, maka penelitian yang akan dilakukan yaitu untuk mengetahui hubungan keteraturan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada Ibu bersalin di Klinik Nurhayati.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini dengan menggunakan deskriptif korelasional yang berguna mengetahui gambaran tentang hubungan variabel bebas (*independent*) dengan variabel terikat (*dependent*). Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, yakni keteraturan senam hamil sebagai variabel bebas yang ditandai dengan X dan waktu persalinan kala II sebagai variabel terikat yang ditandai dengan Y. Pada penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yaitu untuk menganalisis hubungan keteraturan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada ibu bersalin di Klinik Nurhayati.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti program senam hamil untuk mempersiapkan kehamilannya dan bersalin di Klinik Bersalin Nurhayati sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu ibu bersalin yang mengikuti senam hamil di Klinik Nurhayati dengan jumlah 22 orang. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan data sekunder yaitu data yang diperoleh peneliti dari catatan medik atau informasi yang telah ada dan patograf.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar dokumentasi untuk melihat keteraturan senam hamil dan lembar observasi pengukuran durasi persalinan kala II.

### 1) Karakteristik Ibu Bersalin di Klinik Bersalin Nurhayati

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dengan jumlah responden 22 orang dengan tehnik pengumpulan data menggunakan lembar dokumentasi Perhitungan selengkapnya pada lampiran pengolahan data dan distribusi data variabel x dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Ibu Bersalin

No	Karakteristik Responden	Jumlah	
		N	Persentase (%)
1	Umur (tahun)		
	- 20-30 tahun	19	86,4
	- 31-40 tahun	3	13,6
	Jumlah	22	100
2	Pendidikan		
	- SMP	3	13,6
	- SMA	13	59,1

-	Perguruan Tinggi	6	27,3
	Jumlah	22	100
3	Pekerjaan		
-	Bekerja	4	18,2
-	Tidak Bekerja (IRT)	18	81,8
	Jumlah	22	100
4	Paritas		
-	Primi	8	36,4
-	Multi	14	63,6
	Jumlah	22	100

Berdasarkan Tabel 1. di atas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas responden berumur antara 20-30 tahun sebanyak 19 responden (86,4%). Tingkat pendidikan SMA sebanyak 13 responden (59,1%) dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 18 responden (81,8%). Sedangkan berdasarkan paritas, tergolong multipara sebanyak sebanyak 14 responden (63,6%).

## 2) Keteraturan Senam Hamil di Klinik Bersalin Nurhayati

Tabel 2.  
 Distribusi Frekuensi Keteraturan Senam Hamil di Klinik Bersalin Nurhayati

No	Pelaksanaan Senam Hamil	Jumlah	Persentase (%)
1	Teratur	13	40,9
2	Tidak Teratur	9	59,1
	Total	22	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas diketahui bahwa pelaksanaan senam hamil yang dilakukan ibu bersalin sebelum persalinan di Klinik Nurhayati dilakukan secara teratur 2-3x seminggu sebanyak 13 responden (59,1%). Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur adalah ibu yang termotivasi untuk mempersiapkan kehamilan secara fisik ataupun mental untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan. Sedangkan ibu hamil yang melakukan senam hamil tidak teratur adalah ibu hamil yang kurang termotivasi dalam mempersiapkan diri sepenuhnya untuk menghadapi persalinan secara aman dan spontan dan ibu hamil yang bekerja kurang memiliki waktu untuk mengikuti senam hamil.

Selain untuk menjaga kebugaran, senam hamil juga diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama proses persalinan. Pada wanita-wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur terbukti memberi keuntungan persalinannya (Kala II) menjadi lebih pendek dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan.

3) Waktu Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin di Klinik Bersalin Nurhayati.

Tabel 3.  
 Distribusi Frekuensi Waktu Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin di Klinik Bersalin Nurhayati

No	Durasi Persalinan Kala II	Jumlah	Persentase (%)
1	Cepat	5	22,7
2	Sesuai	10	45,5
3	Lambat	7	31,8
	Total	22	100

Berdasarkan Tabel 3 di atas diketahui bahwa persalinan kala II Ibu Bersalin di Klinik Bersalin Nurhayati mayoritas mengalami waktu yang cepat sebanyak 5 responden (50,0%). Hal ini juga sesuai dengan teori bahwa latihan senam hamil yang dilakukan teratur dapat mempercepat durasi persalinan kala II. Ibu yang tidak teratur mengikuti senam hamil durasi persalinan kala II nya tidak berlangsung normal atau lambat karena otot-otot panggul dan perenium akan menjadi kaku yang akan mengakibatkan proses persalinannya menjadi lama.

Ibu bersalin yang melakukan senam hamil secara teratur, terbukti dapat mempercepat proses persalinan dengan durasi lebih cepat dibandingkan dengan ibu bersalin yang melakukan senam hamil secara tidak teratur. Hal ini berarti membuktikan ada hubungan yang signifikan antara keteraturan senam hamil dengan durasi persalinan kala II, sehingga diharapkan ibu hamil dapat mengikuti senam hamil secara teratur di pelayanan kesehatan agar proses persalinan berjalan normal

4) Hubungan Senam Hamil Dengan Waktu Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin di Klinik Bersalin Nurhayati .

Tabel 4  
 Hubungan Senam Hamil Dengan Waktu Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin di Klinik Bersalin Nurhayati

Keteraturan Senam Hamil	Durasi Persalinan Kala II							X <sup>2</sup> hitung	p
	Primigravida			Multigravida			Total		
	Cepat	Sesuai	Lambat	Cepat	Sesuai	Lambat	Total		

	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Teratur	3	37,5	1	12,5	1	12,5	2	14,3	0	0	4	28,6	11	50
Tidak Teratur	0	0	1	12,5	2	25	2	14,3	6	42	0	0	11	50
Total	3	37,5	2	25	3	37,5	4	28	6	42	4	28	22	100

Berdasarkan Tabel 4 di atas diketahui bahwa primigravida yang teratur senam hamil mayoritas mengalami waktu persalinan cepat sebanyak 3 responden (37,5%), sedangkan multigravida yang teratur senam hamil mayoritas mengalami waktu persalinan sesuai sebanyak 4 responden (28,6%). Mengalami Hasil uji statistik *chi square* didapat nilai *p value* = 0,004 ( $p < 0,05$ ) sehingga Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) diterima yang berarti ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap durasi persalinan kala II Pada Ibu Bersalin di Klinik Bersalin Nurhayati Tahun 2015. Hasil  $X^2_{hitung} = 11,185$  artinya bahwa ibu yang melakukan senam hamil secara teratur cenderung mengalami persalinan kala II dengan waktu cepat dibandingkan dengan ibu yang melakukan senam hamil secara tidak teratur.

## KESIMPULAN

- 1) Pelaksanaan senam hamil yang dilakukan ibu bersalin sebelum persalinan di Klinik Bersalin Nurhayati tahun 2019 mayoritas dilakukan secara teratur hanya selama 2-3x seminggu.
- 2) Waktu persalinan kala II pada Ibu bersalin di Klinik Bersalin Nurhayati tahun 2019 mayoritas mengalami persalinan kala II dengan durasi sesuai.
- 3) Ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap waktu persalinan kala II Pada Ibu Bersalin di Klinik Bersalin Nurhayati Tahun 2019 dengan *p value* = 0,004 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti ibu bersalin yang melakukan senam hamil secara teratur akan mengalami waktu persalinan lebih cepat dibandingkan dengan ibu bersalin yang melakukan senam hamil tidak teratur.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka saran yang dapat diajukan peneliti adalah :

### 1. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan dapat memberikan penyuluhan dengan mempromosikan pentingnya senam hamil pada ibu yang melakukan ANC dan melakukan kegiatan senam hamil secara berkelompok agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kepada masyarakat.

### 2. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan Ibu hamil hendaknya menerapkan latihan senam hamil secara teratur yang dapat bermanfaat untuk membantu mempercepat proses persalinan.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan durasi persalinan kala II dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar diperoleh hasil penelitian yang lebih akurat dan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi susilowati.(2013).*Keteraturan Senam Hamil Terhadap Durasi Persalinan Kala II pada ibu bersalin*.Jurnal Ilmu Kebidanan.
- Erlina. (2011). *Metodologi Penelitian*. Medan: USU Press.
- Hidayat. (2011). *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta:: Salemba Medika.
- Iga Ratih Agustini.(2012).*Pengaruh Senam Hamil Terhadap Durasi Persalinan Pada Primigravida Di Klinik Ibunda Denpasariga Putri Ekayanthi*.Laporan Tugas Akhir, Program Studi Keperawatan,STikes Bina Husada Bali.
- Indriyani, E. 2009. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Waktu Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin Primipara di BPSHj.Nawangsih ZP Semarang*.Semarang: Politeknik Kesehatan Semarang.
- Machfoedz, I. (2009). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Maryunani, Anik. 2014. *Senam Hamil, Senam Nifas dan Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Notoadmojo. (2010). *Ilmu Perilaku Kebidanan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rukiah, Ai Yeyeh. 2012. *Asuhan Kebidanan II*. Jakarta: Trans Info Media.
- Setyorini, Retno Heru. 2013. *Belajar Tentang Persalinan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Siti Farida.(2012).*Senam Hamil Sebagai Upaya Untuk Memperlancar Proses Persalinan Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta*. Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan.
- Sondakh,Jenny J.S.2013. *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana. (2008). *Metoda Statistika*. Bandung. Tarsito.



- Umitasari. (2012). *Efek Senam Hamil Terhadap Lama Kala II Persalinan Primipara Ditinjau Berdasarkan Berat Badan Janin*. Laporan Tugas Akhir, Program Studi Kebidanan FIKK Muhammadiyah Semarang.
- Yuliarti, Nurheti. 2010. *Panduan Lengkap Olahraga Wanita Hamil dan Menyusui*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Yerniah Iswanti Usman.(2009).*Hubungan Senam Hamil Dengan Power Ibu Pada Proses Persalinan Kala Ii Di Rs Panti Wilasa Citarum Semarang Periode Triwulan I* .Laporan Tugas Akhir,Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya.