

**HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DENGAN WAKTU
PERSALINAN KALA II PADA PRIMIPARA DI BPS WATI SUBAGYA
MADUREJO SLEMAN
TAHUN 2013**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
ISMI AMELYA
201310104241**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
2014**

**HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DENGAN WAKTU
PERSALINAN KALA II PADA PRIMIPARA DI BPS WATI SUBAGYA
MADUREJO SLEMAN
TAHUN 2013**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan Program Studi
Diploma IV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun Oleh:
ISMI AMELYA
201310104241**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DENGAN WAKTU
PERSALINAN KALA II PADA PRIMIPARA DI BPS WATI SUBAGYA
MADUREJO SLEMAN
TAHUN 2013**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
ISMI AMELYA
201310104241**

Oleh :

Pembimbing : Fathiyatur Rohmah, S.ST., M.Kes

Tanggal : 5 Agustus 2014

Tanda tangan:

**HUBUNGAN KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL DENGAN WAKTU
PERSALINAN KALA II PADA PRIMIPARA DI BPS WATI SUBAGYA
MADUREJO SLEMAN
TAHUN 2013 ¹**

Ismi Amelya ² , Fathiyatur Rohmah ³

INTISARI

Latar Belakang: Persalinan dipengaruhi oleh 3 faktor utama yaitu tenaga, jalan lahir, dan janin. Faktor tenaga dapat dikendalikan dengan senam hamil. Di BPS Wati Subagya terdapat kegiatan *antenatal care* berupa senam hamil. Senam hamil dapat menurunkan insiden persalinan lama dan dapat mempercepat terjadinya proses persalinan.

Tujuan: Diketuainya hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada primipara di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman 2013.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Metode pengumpulan data menggunakan dokumentasi data sekunder yang kemudian diisikan ke lembar observasi. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Analisa data dengan *Korelasi Product Moment*. Responden penelitian ini adalah ibu primipara yang bersalin normal di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman tahun 2013.

Hasil: Dari penelitian menunjukkan hasil analisis data korelasi dengan *Korelasi Product Moment* didapatkan nilai *p-value* $0,002 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Ini berarti senam hamil mempercepat waktu persalinan kala II pada primipara di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman tahun 2013.

Kata kunci : senam hamil, waktu persalinan kala II, primipara

Kepustakaan : 32 buku (2001 - 2013), 14 jurnal, 7 website

Jumlah halaman : i –xiii, 91 halaman, 7 tabel, 2 gambar, 9 lampiran

1 Judul Skripsi

2 Mahasiswi Program DIV Bidan Pendidik STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

3 Dosen STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

RELATIONSHIP OF PREGNANCY EXERCISE PARTICIPATION WITH DURATION OF STAGE II LABOUR OF PRIMIPAROUS AT BPS WATI SUBAGYA IN MADUREJO SLEMAN 2013¹

Ismi Amelya²,Fathiyatur Rohmah³

ABSTRACT

Back Ground: Birth influenced by three main factors, namely power, passenger, and passage. Power factor can be guided by pregnancy exercise. There is antenatal care activity at BPS Wati Subagya. Pregnancy exercise can reduce a long process of labour and speed up labour process.

Purpose: To find out the relationship between pregnancy exercise participation with stage II labour of primiparous at BPS Wati Subagya in Madurejo Sleman 2013.

Method: This is a quantitative research using analytical survey and cross sectional approach. Method of collecting data used secondary data which then filled into observatory sheets. Technique of data sampling used purposive sampling. Data analysis used *Product Moment Correlation*. Respondents of this research are primiparous mothers with normal birth at BPS Wati Subagya in Madurejo Sleman 2013.

Result: This research shows that by using method of *Moment Product Correlation* found p-value of $0,002 < 0,05$ which means that H_a was accepted and H_o was rejected. It means that there is relationship between pregnancy exercise participation and stage II labour of primiparous at BPS Wati Subagya in Madurejo Sleman 2013.

Key words: pregnancy exercise, labour stage II, primiparous

References: 32books (2001 - 2013), 14 jurnals, and 7 websites

Number of pages: i –xiii, 91pages, 7 tables, 2 pictures, 9 attachments

1 Title of Thesis

2 Student of DIV Midwife Educator STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

3 Lecturer of STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Persalinan lama mempunyai risiko menyebabkan kematian perinatal dua setengah kali dibandingkan persalinan normal. Tiga faktor utama penyebab persalinan lama adalah tenaga, jalan lahir, dan janin. Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah faktor tenaga yaitu dengan senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan *antenatal care* yang telah terbukti dapat menurunkan insiden persalinan lama dan dapat mempercepat terjadinya proses persalinan. Kegiatan senam hamil disarankan untuk dilakukan selama kehamilan dalam mempersiapkan proses persalinan yang lebih baik (Damayanti, 2006).

Latihan senam hamil merupakan suatu yang masih baru dikalangan penduduk Indonesia. Bagi masyarakat kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya latihan senam hamil mungkin bukanlah suatu hal yang aneh, tetapi tidak berarti semuanya mengerti dan menyadari bahwa latihan senam hamil berguna bagi wanita hamil (Risma, 2013).

Senam hamil akan memberikan hasil *outcome* persalinan yang lebih baik di bandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Wanita-wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur dilaporkan memperoleh keuntungan persalinan, yaitu masa aktifnya (Kala II) lebih pendek (Indarti, 2006).

Berbagai upaya pemerintah telah dilakukan untuk menurunkan kematian ibu, bayi baru lahir, bayi dan balita. Antara lain melalui penempatan bidan di desa, pemberdayaan keluarga dan masyarakat dengan menggunakan Buku Kesehatan Ibu dan Anak (Buku KIA) dan Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K), serta penyediaan fasilitas kesehatan Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Dasar (PONED) di Puskesmas perawatan dan Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Komprehensif (PONEK) di rumah sakit (Dewiyana, 2010).

Kepmenkes RI tahun 2007, Bidan merupakan salah satu tenaga kesehatan yang memiliki posisi penting dan strategi terutama dalam penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kesakitan dan Kematian Bayi (AKB), bidan memberikan pelayanan yang berkesinambungan dan paripurna yang berkualitas. Agar pelayanan kebidanan yang diberikan dapat berkualitas bidan harus memiliki cara pandang bagaimana pelayanan kebidanan yang berkualitas, berfokus pada aspek pencegahan, promosi dengan berlandaskan kemitraan dan pemberdayaan masyarakat bersama-sama dengan tenaga kesehatan lainnya untuk senantiasa siap melayani siapa saja yang membutuhkannya, kapan dan dimanapun berada (Dewiyana, 2010).

Penelitian yang telah dilakukan Yunuartini dan Handayani tahun 2011 tentang “Pengaruh Perlakuan Senam Pilates terhadap Kecepatan Persalinan Kala I dan Kala II pada Primigravida di RB Puri Adisty Yogyakarta” didapatkan hasil bahwa pengaruh perlakuan senam pilates terhadap kecepatan persalinan kala II dapat dilihat dari hasil uji statistik yang menggunakan uji *t-test independent* diperoleh nilai $p=0,003$ dengan alpha 5% sehingga nilai $p<0,05$,

maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan perlakuan senam pilates terhadap kecepatan kala II (Yunuartini dan Handayani, 2011).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di BPS Wati Subagya, Madurejo pada tahun 2012 menunjukkan bahwa ada 23 ibu primipara yang ketika hamil selalu rutin mengikuti kelas senam hamil dan 16 diantaranya memiliki waktu kala II lebih cepat dari waktu normalnya. Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil dengan Waktu Persalinan Kala II pada Primipara di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman Tahun 2013.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Adakah hubungan keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada primipara di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman tahun 2013?”

Tujuan penelitian ini diketahuinya hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada primipara di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman 2013.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei analitik, dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu variable sebab atau risiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmojo, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu primipara yang bersalin normal di BPS Wati Subagya tahun 2013 sebanyak 128 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 responden. Teknik pengambilan sampel pada kelompok kasus adalah dengan *Purposive sampling*. Analisa data menggunakan *Korelasi Product Moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
Usia Responden		
Usia < 20 tahun	4	11,8
Usia 20 – 35 tahun	30	88,2
Usia > 35 tahun	0	0
Total	34	100
Pendidikan Responden		
SD	3	8,8
SMP	8	23,6
SMU/SMK	18	52,9
D3	2	5,9
S1	3	8,8
Total	34	100

Umur Kehamilan Responden

< 37 minggu	0	0
37– 40 minggu	20	58,8
>40 minggu	14	41,2
Total	34	100

2) Analisis Univariat

Tabel 5. Hasil Rata-Rata Keikutsertaan Senam Hamil

N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean
34	1	13	5

Tabel 6. Hasil Rata-Rata Waktu Kala II Persalinan pada Primipara

N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean
34	25	87	51

3) Analisis Bivariat

Tabel 7. Tabulasi Silang Keikutsertaan Senam Hamil dengan Waktu Persalinan Kala II pada Primipara

		Kala_II	Senam Hamil
Kala II	Pearson Correlation	1	-.520
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	34	34
SenamHamil	Pearson Correlation	-.520	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	34	34

Hasil analisis data korelasi dengan dengan *Korelasi Product Moment*. Hasil analisis data menggunakan sistem komputerisasi *SPSS for Window* didapatkan nilai *p-value* 0,002 yaitu bahwa *p-value* < 0,05 artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Ini berarti senam hamil mempercepat waktu persalinan kala II pada primipara di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman tahun 2013. Sedangkan keeratan hubungan dari keikutsertaan senam hamil adalah 0,520 hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat hubungan adalah sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5 hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden mengikuti senam hamil 5 kali.. Senam paling sedikit dilakukan 1 kali dalam seminggu. Setiap kegiatan senam, berlangsung tak lebih dari 0,5 hingga 1 jam. Ini dilakukan hingga menjelang persalinan. Senam sebelum melahirkan juga mengoptimalkan fisik ibu, serta memelihara dan menghilangkan keluhan–keluhan yang terjadi akibat proses kehamilan (Wijanti dan Kundarti, 2011).

Berdasarkan tabel 6 hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang melahirkan memiliki waktu kala II dengan rata-rata 51 menit. Persalinan kala II dimulai ketika serviks sudah berdilatasi penuh dan berakhir dengan kelahiran lengkap bayi. Disebut pula kala pengeluaran, oleh karena berkat kekuatan his dan kekuatan mengedan ibu untuk mendorong janin keluar sampai lahir (Wiknjastro, 2007). Lama kala II pada primipara adalah 50 menit, tetapi hal ini dapat bervariasi (Cunningham *et al*, 2006). Lama persalinan kala II maksimal pada ibu primipara adalah 2 jam (JNPK-KR, 2007).

Hasil pengujian dengan *Korelasi Product Moment* pada tabel 7 didapatkan hasil analisis data dengan nilai *p-value* 0,002 yaitu bahwa *p-value* < 0,05 artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Ini berarti senam hamil mempercepat waktu persalinan kala II pada primipara di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman tahun 2013.

Hal ini sesuai dengan Martini (2007), mengemukakan bahwa ibu-ibu hamil yang melakukan senam hamil 6 kali atau lebih selama masa kehamilannya rata-rata lama persalinan kala I lebih cepat 6 menit dan pada kala II 10 menit dibandingkan mereka yang senam kurang dari 6 kali. Hasil tersebut sesuai dengan manfaat senam hamil yang merupakan salah satu bentuk olahraga guna membantu wanita hamil guna memperoleh power yang baik untuk mempertahankan dan memperkuat elastisitas otot-otot dinding perut dan ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul yang berhubungan pada saat proses persalinan. Senam hamil yang dilakukan secara teratur, apabila tidak ada keadaan patologis, akan dapat menuntun wanita hamil ke arah persalinan fisiologis.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada primipara, nilai Koefisien Korelasi menunjukkan kekuatan hubungan sedang. Selain keikutsertaan senam hamil yang berpengaruh pada kekuatan ibu (*power*) dan otot dasar panggul, ada berbagai macam faktor yang mempengaruhi persalinan menurut Erawati (2008), yaitu meliputi: faktor janin / passenger (berat badan janin, plasenta dan air ketuban), faktor keadaan jalan lahir/passage (ukuran panggul, tulang–tulang panggul), faktor psikis (kecemasan, kelelahan, kehabisan tenaga, dan kekhawatiran), faktor penolong (ketrampilan memimpin persalinan).

Dalam penelitian ini faktor-faktor diatas selain kekuatan mengejan pada ibu dan kekuatan otot-otot dasar panggul, faktor yang lain tidak di teliti. Sementara faktor-faktor tersebut juga mempengaruhi persalinan kala II. Jadi senam hamil

yang tujuan utamanya adalah agar ibu hamil memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik memang memiliki hubungan dengan waktu persalinan kala II, namun kekuatan hubungannya masih dalam tingkatan yang sedang.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman bulan Juni 2014 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Keikutsertaan senam hamil pada trimester III pada ibu hamil di BPS Wati Subagya menunjukkan bahwa responden mengikuti senam hamil rata-rata 5 kali.
2. Waktu kala II pada primipara di BPS Wati Subagya tahun 2013 menunjukkan responden melahirkan dalam waktu kala II normal dengan rata-rata waktu kala II adalah 51 menit.
3. Senam hamil mempercepat waktu persalinan kala II pada primipara di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman tahun 2013 yang dibuktikan dengan hasil analisis data dengan *Korelasi Product Moment* didapatkan nilai *p-value* $0,002 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Ini berarti senam hamil mempercepat waktu persalinan kala II pada primipara di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman tahun 2013. Semakin sering ibu mengikuti senam hamil, semakin cepat waktu kala II nya.
4. Keeratan hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan waktu persalinan kala II pada primipara didapatkannya nilai *Koefisien Korelasi* 0,520 hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat hubungan adalah sedang.

Saran

1. Bagi bidan di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman
Diharapkan bagi bidan dan tenaga kesehatan lain di BPS Wati Subagya Madurejo Sleman agar terus mempertahankan dan memberikan motivasi kepada ibu hamil terutama saat pemeriksaan ANC dan lebih ditingkatkan lagi penyuluhannya tentang manfaat dan keuntungan senam hamil sehingga ibu-ibu hamil mau mengikuti senamhamil secara teratur dan intensif. Sedangkan kepada bidan sebagai pendidik dapat memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang manfaat dari senam hamil selama proses persalinan.
2. Bagi Ibu Hamil dan Ibu Bersalin
Mengingat pentingnya senam hamil untuk proses kehamilan dan persalinan diharapkan untuk ibu hamil agar melakukan senam hamil secara teratur dan intensif sehingga pelaksanaan senam hamil tersebut dapat membantu proses persalinan menjadi fisiologis dan berlangsung lebih cepat.
3. Bagi Penelitian selanjutnya
Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian secara eksperimen dengan pendekatan waktu prospektif sehingga peneliti dapat terjun langsung (pengalaman nyata) untuk mendapat data sehingga tidak banyak data yang hilang. Selain itu juga peneliti mendapatkan pengalaman belajar yang

menumbuhkan kemampuan dan ketrampilan meneliti serta pengetahuan yang lebih mendalam terutama tentang hubungan senam hamil dengan waktu persalinan kala II.

DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham, F.G.et.al. (2006) *Obstetri William Vol 1*. Jakarta : EGC.
- Damayanti, S. Y.(2006) *Hubungan Antara Senam Hamil Dengan Kejadian Persalinan Lama*. Skripsi, Universitas Diponegoro Semarang.
- Dewiyana. (2010) *Poned Sebagai Strategi untuk Persalinan yang Aman*. Tersediadalam :<http://dinkes.jatimprov.go.id>(Diakses tanggal 22 Oktober 2013).
- Indarti, U. (2006) *Hubungan Lama Persalinan Kala II Ibu Bersalin dengan Kejadian Asfiksia pada BBL di RSUD Wates*. Karya Tulis Ilmiah STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta : tidak dipublikasikan.
- JNPK-KR. (2007) *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta : JHPIEGO.
- JNPK-KR Depkes RI. (2008)*Buku Acuan Pelatihan Klinik Asuhan Persalinan Normal :Asuhan Esensial, Pencegahan dan Penanggulangan Segera Komplikasi Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta : JNPK-KR Depkes RI.
- Kushartanti,W., dkk. (2004) *Senam Hamil: Menyamakan Kehamilan Mempermudah Persalinan*. Yogyakarta: Lintang Pustaka.
- Notoatmodjo, S.(2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Risma, I.(2013) *Jurnal Kebidanan : Hubungan Tingkat Kepatuhan Ibu Hamil Trimester III Yang Menjalankan Program Senam Hamil Dengan Lama Persalinan Semarang*. Tersedia dalam :<http://ivadhatulrisma.blogspot.com/2013/04/hubungan-tingkat-kepatuhan-ibu-hamil.html>. (Diakses tanggal 13 November 2013).
- Sani, R.(2001) *Menuju Kelahiran yang Alami*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sastroasmoro, S dan Ismael, S. (2005) *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta : CV Sagung Seto.
- Sugiyono. (2011) *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

- Sujatmiko, T. (2012) *September 2012, KIA DIY Turun*. Tersedia dalam :<http://krjogja.com/read/149880/page/tentang>(Diakses tanggal 22 Oktober 2013).
- Sulastri. (2012) *Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan*. Jurnal Profesi Volume 08: Surakarta.
- Suririnah. (2008) *Senam Hamil*. Tersedia dalam :(<http://creasoft.wordpress.com/2008/09/26/senam-hamil-2> (Diakses tanggal 6 November 2013).
- Wagey, F.G. (2011) *Senam Hamil Meningkatkan Antioksidan Enzimatik, Kekuatan Otot Panggul, Kualitas Jasmani, dan Menurunkan Kerusakan Oksidatif pada Wanita Hamil*. Disertasi, Universitas Udayana Denpasar.
- Wahyuni dan Ni'mah, L. (2013) *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Surakarta Tahun 2011*. Kemas, 8 (2) hal. 128-136.
- Widianti, A.T dan Proverawati, A. (2010) *Buku Senam Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Wijanti, R. E dan Kundarti, F. I. (2011) *Perbedaan Detak Jantung Janin pada Ibu Hamil yang Melakukan dan Tidak Melakukan Olahraga Senam Hamil di RSD Mardi Waluyo Kota Blitar Jawa Timur*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Volume II Nomor 4, Oktober ,hal.183.
- Wiknjastro, H, dkk .(2007) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yunuartini, L.P dan Handayani, S. (2011) *Pengaruh Perlakuan Senam Pilates terhadap Kecepatan Persalinan Kala I dan Kala II pada Primigravida di RB Puri Adisty Yogyakarta 2011*. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu, 02 (02) Juli, hal.113.