

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN LAMA PROSES
PERSALINAN KALA I & II PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA DI RSIA SAKINA IDAMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Eka Triani Tandiono
1610104456**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN LAMA PROSES
PERSALINAN KALA I & II PADA IBU HAMIL
PRIMIGRAVIDA DI RSIA SAKINA IDAMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Eka Triani Tandiono
1610104456**

Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Dipublikasikan Pada
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakrata

Oleh:

Pembimbing : Tri Hapsari Listyaningrum, S.ST., M.H

Tanggal : 2 Juni 2017

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Hapsari", with a horizontal line extending to the right.

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN LAMA PROSES PERSALINAN KALA I & II PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI RSIA SAKINA IDAMAN YOGYAKARTA

Eka Triani Tandiono, Tri Hapsari Listyaningrum, S.ST., M.H
E-mail : ekatrianitandiono@gmail.com

Latar Belakang: Menurut Depkes RI tahun 2009 ibu partus lama yang rawat inap di Rumah Sakit di Indonesia diperoleh proporsi 9 % yaitu 12.176 kasus dari 281.050 persalinan. Salah satu cara untuk mencegah terjadinya partus lama kala I & II adalah dilakukannya senam hamil. Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan kala I & II pada ibu hamil primigravida di RSIA Sakina Idaman tahun 2016.

Metode Penelitian: Desain penelitian ini adalah metode survey analitik dengan pengambilan data sekunder. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 68 dan pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik “total sampling” sehingga jumlah sampel sebanyak 68 orang. Analisis data dengan *Chi Square*.

Simpulan hasil penelitian dan saran: Hasil uji statistik nonparametris dengan “Uji *Chi Square*” diperoleh nilai koefisiensi untuk senam hamil dengan lama kala I sebesar 0,675 dan Asymp.Sig 0,000 dengan hubungan kedua variabel kuat. Uji “*Chi Square*” diperoleh nilai koefisiensi untuk senam hamil dengan lama kala II sebesar 0,686 dan Asymp.Sig 0,000 dengan hubungan variabel kuat. Kesimpulannya terdapat hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan kala I & II. Dibuktikan dengan hasil uji *Chi Square* nilai signifikansi senam hamil dan kala I 0,000 ($p < 0,000$) dan nilai koefisien kontingensi 0,675. Nilai signifikansi senam hamil dan kala II 0,000 ($p < 0,000$) dengan nilai koefisiensi kontingensi 0,686. Koefisiensi kontingensi atau keeratan hubungan dari senam hamil dengan lama kala I & II adalah kuat. Saran bagi ibu hamil untuk teratur mengikuti senam hamil secara teratur agar proses persalinannya dapat berjalan dengan lancar.

PENDAHULUAN

Berdasarkan data WHO (2010) sebanyak 99% kematian ibu terjadi akibat masalah persalinan atau kelahiran yang terjadi dinegara-negara berkembang. Hal ini merupakan yang tertinggi dengan 450 kematian/100.000 Kelahiran Hidup (KH), jika dibandingkan dengan rasio kematian ibu di negara-negara maju. Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) menyatakan bahwa 90% Angka Kematian Ibu (AKI) disebabkan oleh komplikasi kehamilan atau persalinan yaitu perdarahan 28%, eklamsia 24% infeksi 16% yang salah

satunya disebabkan oleh persalinan sulit atau lama (Depkes, 2009).

Menurut Depkes RI tahun 2009 ibu partus lama yang rawat inap di Rumah Sakit di Indonesia diperoleh proporsi 9 % yaitu 12.176 kasus dari 281.050 persalinan. Penelitian yang dilakukan Soekiman di Yogyakarta tahun 2014 didapatkan dari 3005 kasus partus lama terjadi kematian pada bayi sebanyak 16,4% (50 bayi) sedangkan pada ibu didapatkan 4 kematian. Kejadian partus lama di RS Sakina Idaman pada bulan Januari-Desember 2016 sebesar 958 kasus.

Persalinan adalah proses pengeluaran bayi, plasenta dan selaput

ketuban dari uterus ibu. Persalinan normal jika proses ini terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit (JNPK-KR, 2007). Kelancaran proses persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan atau 37-42 minggu, lahir spontan dengan presentasi belakang kepala terlebih dulu, tanpa komplikasi pada ibu maupun janin, dihitung sejak kala I atau mulai terjadi pembukaan servik. Persalinan kala I-IV dikategorikan cepat jika < 18 jam dan dikatakan normal bila membutuhkan waktu antara 18-24 jam, dan dikategorikan lambat bila >24 jam (Veryudha, 2015). Menurut Baston dan Hall (2011) persalinan kala II dimulai saat serviks berdilatasi penuh berakhir saat bayi lahir. Bagi primigravida kemajuan persalinan dapat berlangsung 1 cm /2 jam dan pada multigravida relatif lebih singkat yakni 1cm/1 jam.

Persalinan yang diikuti dengan kejadian memanjangnya waktu pada kala I & II mempunyai dampak kepada ibu dan janin. Dampak yang akan terjadi pada ibu dengan kala I & II lama yaitu akan terjadi kelelahan sampai mengakibatkan dehidrasi, infeksi pada ibu terutama jika sudah terjadi pecahnya selaput ketuban, hingga perdarahan karena atonia uteri, dan ruptur uteri. Dampak dari kala I & II lama ini menimbulkan morbiditas tinggi pada ibu bahkan dapat menjadi penyebab mortalitas pada ibu dan janin karena penanganan yang tidak adekuat pada ibu bersalin dengan kala I & II lama. Pada ibu bersalin dengan kala I & II lama mungkin akan dilakukan induksi persalinan apabila ibu dan janin dalam kondisi baik, proses induksi ini yang juga dapat menimbulkan kesakitan pada ibu karena kontraksi buatan setelah kontraksi alami telah dirasakan ibu dengan waktu yang lama. Apabila

induksi gagal, persalinan dengan cara seksio sesarea juga dapat dilakukan dengan pertimbangan kondisi janin dan juga ibu (Aulia, 2010).

Proses persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang disebut 5P, yaitu *power*, *passage*, *passanger*, penolong, dan psikis. Lama persalinan dapat disebabkan oleh banyak faktor, namun yang prinsip adalah kontraksi tidak adekuat, faktor janin (malpresentasi, malposisi, janin besar) dan faktor jalan lahir. Kontraksi yang tidak adekuat dan faktor janin dapat menyebabkan persalinan kala I & II menjadi memanjang. Akibat dari kala I & II yang memanjang adalah terjadinya infeksi yang merupakan salah satu faktor penyebab kematian ibu. Faktor jalan lahir juga dapat menyebabkan morbiditas pada ibu berupa terjadi luka perineum yang sangat rentan terjadi infeksi jika tidak ditangani dengan baik (Yanti, 2010).

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu adalah mengadakan program pelayanan antenatal terpadu. Pelayanan antenatal terpadu adalah pelayanan antenatal komprehensif dan berkualitas yang diberikan kepada semua ibu hamil. Salah satu intervensi kesehatan yang efektif adalah pelayanan antenatal yaitu senam hamil. Bidan dalam melakukan pelayanan pada ibu hamil memiliki wewenang untuk membimbing dalam melakukan senam hamil (Depkes RI, 2010).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan untuk menyehatkan ibu dan membuat ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Pelaksanaan senam hamil dianjurkan saat usia kehamilan diatas 20 minggu

dikarenakan saat kehamilan dibawah 20 minggu perlekatan janin dalam rahim belum kuat (Andries, 2015). Senam hamil dapat memberikan manfaat yaitu mampu memperpendek lama persalinan, terutama saat memasuki kala II atau saat ibu mengalami pembukaan lengkap saat persalinan (May et al., 2016)

Menurut Nascimento, Surita, & Godoy (2015), sebagian besar wanita hamil memilih untuk tidak melakukan senam hamil dan cenderung untuk mengurangi aktivitas baik pekerjaan rumah tangga maupun bekerja. Hal ini disebabkan karena merasa tidak nyaman selama melakukan senam hamil, takut membahayakan janin, memiliki riwayat abortus atau infertilitas, tingkat pendidikan dan pendapatan yang rendah, mengurus anak dirumah adalah masalah yang sering dikaitkan dengan penurunan aktivitas.

Hasil penelitian dari Widyawati & Syahrul (2012) menunjukkan pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan, yaitu ibu yang melakukan senam hamil memiliki kemungkinan lama persalinan lebih cepat dibanding ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Hal ini serupa dengan penelitian Martini (2008) menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap lama persalinan

Keteraturan Senam Hamil	N	F(%)
Tidak Teratur	28	41,2
Teratur	40	58,8
Total	68	100

kala I dan kala II.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan senam hamil terhadap proses persalinan kala I & II pada ibu hamil primigravida. Penulis tertarik melakukan penelitian di RSIA Sakina Idaman karena berdasarkan hasil studi pendahuluan di Rumah Sakit tersebut pada bulan Januari-

Desember 2016 terdapat 2.064 persalinan dengan 19,4 % persalinan pervaginam, 29,4% *Sectio caesaria*, *Vacum Ekstraksi* 2,9%, partus lama 46,4% dan IUFD 1,7%. Jumlah kunjungan ibu hamil yang mengikuti senam hamil pada Januari-Desember 2016 sebanyak 129 ibu hamil. Jumlah kunjungan ibu primigravida yang melahirkan di RSIA Sakina Idaman dan melakukan senam hamil sebanyak 68 orang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk Diketahui hubungan antara senam hamil dengan lama proses persalinan kala I & II pada ibu hamil di RSIA Sakina Idaman. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *survey analitik*. Metod pengambilan data berdasarkan pendekatan waktu *retrospektif*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu primigravida yang bersalin normal dan melakukan senam hamil di RSIA Sakina Idaman pada Januari-Desember 2016 yang berjumlah 68 orang. Sampel diambil dengan total sampling yaitu sebanyak 68 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembar tabel data karakteristik ibu bersalin dan lembar tabel data keikutsertaan senam hamil di RSIA Sakina Idaman.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Frekuensi Senam Hamil

Sumber : Pengolahan Data Primer

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 68 responden mayoritas melakukan senam hamil teratur yaitu sebanyak 40 ibu (58,8%) sedangkan 28 ibu (41,2%) tidak teratur melakukan senam hamil.

2. Distribusi Frekuensi Data Lama Proses Persalinan Kala I

Lama Proses Persalinan	N	F (%)
Kala I Lama	31	45,6
Kala I Normal	37	54,4
Total	68	100

Sumber: Pengolahan Data Primer

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 68 responden ibu hamil primigravida mayoritas responden mengalami proses persalinan Kala I normal yaitu sebanyak 37 ibu (54,4 %) dan 31 ibu (45,6%) mengalami proses persalinan kala I lama.

3. Distribusi Frekuensi Data Lama Proses Persalinan Kala II

Lama Proses Persalinan	N	F (%)
Kala II Lama	30	44,1
Kala II Normal	38	55,9
Total	68	100

Sumber : Pengolahan Data Primer

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 68 responden ibu hamil primigravida mayoritas responden mengalami proses persalinan Kala II normal yaitu sebanyak 38 ibu (55,9 %) dan sebanyak 30 ibu (44,1%) mengalami proses persalinan kala II lama

4. Hubungan Senam Hamil dengan Lama Proses Persalinan Kala I

Sumber : Pengolahan Data Primer

Berdasarkan tabel 4.7 tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 68 responden sebagian besar ibu yang mengikuti senam hamil teratur dalam klasifikasi kala I normal yaitu sebanyak 37 ibu (54,4%). Ibu yang tidak teratur mengikuti senam hamil dalam klasifikasi kala I lama yaitu sebanyak 28 ibu (41,2%), sedangkan

sebagian kecil ibu yang mengikuti senam hamil teratur dalam klasifikasi kala I lama yaitu sebanyak 3 ibu (4,4%).

5. Uji Korelasi *Chi-square* Hubungan Senam Hamil dengan Proses Proses Persalinan Kala I

	Value	Df	Asymp.Sig (2sided)
Pearson <i>Chi-Square</i>	56,813	1	.000
Likelihood Ratio	72,427	1	.000
Linear by Linear	56,977	1	.000
N of valid Cases	68		

Sumber: Pengolahan Data Primer

Berdasarkan tabel 4.8 hasil perhitungan statistik *likelihood ratio* untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan proses persalinan kala I dengan diberi perlakuan senam hamil serta jumlah cell dari 100% tidak lebih dari 25% maka diperoleh nilai value yaitu 72,427 dengan *Asymsig* atau nilai signifikansi 0,000. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara senam hamil dengan lama proses persalinan kala I pada ibu hamil primigravida. Dari penelitian ini juga diperoleh nilai koefisien korelasi *chi-square* 0,675 maka

Senam	Lama Proses Persalinan Kala I Normal		Kala I Lama		Jumlah	
	F	%	f	%	F	%
Tidak teratur	0	0	28	41,2	28	41,2
Teratur	37	54,4	3	4,4	40	58,8
Total	37	54,4	31	45,6	68	100

dapat diambil kesimpulan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang kuat.

6. Hubungan Senam Hamil dengan Lama Proses persalinan Kala II

Lama Persalinan	Kala II Normal		Kala II Lama		Jumlah	
	f	%	f	%	F	%
Tidak teratur	0	0	28	41,2	28	41,2
Teratur	38	55,9	2	2,9	40	58,8
Total	38	55,9	30	44,1	68	100

Sumber: Pengolahan Data Primer

Berdasarkan tabel 4.9 tabulasi silang diatas menunjukkan bahwa dari 68 responden sebagian besar mengikuti senam hamil teratur dalam klasifikasi kala II normal yaitu 38 ibu (55,9%). Sedangkan ibu yang tidak teratur mengikuti senam hamil mengalami kala II lama sebanyak 28 ibu (41,4%). Ibu primigravida yang teratur mengikuti senam hamil dan mengalami kala II lama sebanyak 2 ibu (2,9%).

7. Uji Korelasi *Chi-square* Hubungan Senam Hamil dengan Proses Persalinan Kala II

	Value	d.f	Asymp.Sig (2-sided)
Pearson <i>Chi-Square</i>	60,293	1	.000
Likelihood Ratio	77,443	1	.000
Linear by Linear	59,407	1	.000
N of valid Cases	68		

Sumber: Pengolahan Data Primer

Berdasarkan tabel 4.10 perhitungan statistik *likelihood ratio* untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan proses persalinan kala II dengan diberi perlakuan senam hamil serta jumlah cell dari 100% tidak lebih dari 25% maka diperoleh nilai value yaitu 77,443 dengan *Asymsig* atau nilai signifikansi 0,000. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara senam hamil dengan lama proses persalinan kala II pada ibu hamil primigravida. Dari penelitian ini juga diperoleh nilai koefisien korelasi

chi-square 0,686 maka dapat diambil kesimpulan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan yang kuat.

PEMBAHASAN

1. Frekuensi Senam Hamil di RSIA Sakina Idaman

Hasil penelitian menunjukkan senam hamil pada ibu hamil primigravida didominasi dalam klasifikasi mengikuti senam hamil teratur (≥ 5 kali selama hamil) sebanyak 40 ibu (58,8%) dari 68 ibu hamil. Data responden yang mengikuti senam hamil teratur dan mengalami kala I normal sebesar 54,4% dan kala II normal sebesar 55,9%. Sedangkan yang tidak melakukan senam hamil secara teratur mengalami kala I & II lama sebesar 41,2%.

Hasil peneliti ini sesuai dengan teori May et al (2016) yang menjelaskan bahwa senam hamil merupakan suatu latihan gerak fisik yang dapat memberikan efek positif yaitu mampu memperpendek lama persalinan, terutama saat memasuki kala I dan II atau saat ibu mengalami proses awal pembukaan serviks sampai pembukaan lengkap saat persalinan. Sehingga penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yaitu dengan ibu hamil primigravida melakukan senam hamil secara teratur akan memberikan efek positif pada saat menjalani proses persalinan berupa terhindar dari partus lama.

Ibu hamil primigravida dalam penelitian ini mempunyai antusias untuk mengikuti senam hamil secara teratur. Hal ini dikarenakan jadwal senam hamil di RSIA Sakina Idaman sudah teratur yaitu 2 kali dalam seminggu dan dilaksanakan pada sore hari.

Biaya yang dikeluarkan untuk senam hamil setiap kunjungan juga relatif terjangkau yakni Rp. 5000. Disamping itu, tempat senam hamil yang mudah dijangkau menjadi salah satu alasan ibu hamil antusias mengikuti senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yaitu ibu hamil yang mengikuti senam hamil teratur sebanyak 58,8%. Hal ini dipengaruhi oleh peran bidan atau instruktur senam di RSIA Sakina Idaman. Pada saat melaksanakan pengambilan data didapatkan instruktur senam di RSIA Sakina Idaman yang ramah dan dekat dengan peserta senam hamil, membuat ibu-ibu semangat dalam mengikuti latihan senam hamil. Selain itu, bidan atau instruktur juga melakukan pemeriksaan tekanan darah pada ibu hamil dan *follow up* kepada pasien tentang keluhan dan hasil pemeriksaan kehamilan sebelum dilakukan senam hamil. Sikap bidan yang ramah membuat pasien nyaman dan senang dalam mengikuti senam hamil.

Responden dalam penelitian ini memiliki umur produktif sekitar 20-35 tahun. Teori yang mendukung pengambilan responden dalam penelitian ini adalah menurut Mutihir (2016) pada penelitiannya di Nigeria dengan judul "*Comparison of pregnancy outcome between teenage and older primigravidae in Jos University Teaching Hospital*" menyebutkan bahwa pada primigravida usia yang kurang dari 20 tahun memiliki resiko mengalami komplikasi persalinan dan perinatal yang lebih tinggi dibanding dengan primigravida usia 20-35 tahun. Komplikasi yang dapat terjadi

berupa peningkatan BBLR, asfiksia, persalinan preterm, dan lahir mati. Responden dalam penelitian ini didominasi oleh ibu hamil primigravida usia 26-30 tahun (48,50%). Berdasarkan karakteristik responden di RSIA Sakina Idaman yang mengikuti senam hamil dapat disebabkan karena usia produktif pada ibu membuat lebih aktif dalam mencari informasi tentang kehamilan seperti mengikuti senam hamil dengan teratur. Ibu yang belum pernah hamil dan melahirkan akan aktif menjaga kandungannya sebaik mungkin dengan rajin mengikuti senam hamil secara teratur. Ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil akan terhindar dari komplikasi saat bersalin dan dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu akibat partus lama.

Dari hasil penelitian juga diperoleh dari 68 responden didapatkan sebanyak 28 ibu hamil (41,2%) tidak mengikuti senam hamil secara teratur (< 5 kali selama hamil). Hal ini disebabkan karena ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan (*antenatal care*) memiliki tempat tinggal yang jauh dari RSIA Sakina Idaman menjadi faktor ibu tidak dapat mengikuti senam hamil secara teratur. Berdasarkan hal tersebut faktor eksternal seperti tempat senam hamil yang jauh dari tempat tinggal ibu hamil dapat menyebabkan tidak mengikuti senam dengan teratur. Sehingga hal ini berdampak pada lama proses persalinan kala I & II. Pada ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil memiliki waktu persalinan yang lebih cepat dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak rutin melakukan senam hamil.

2. Lama Proses Persalinan Kala I & II

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu mengalami persalinan kala I normal 54,4% dan kala II normal 55,9%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu yang menjadi responden di RSIA Sakina Idaman Yogyakarta mengalami persalinan kala I dan II dalam kategori normal. Salah satu faktor yang mendukung adalah senam hamil yang dilakukan secara teratur oleh ibu hamil. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Jamaan (2013) yang menjelaskan bahwa seorang ibu yang mengikuti latihan gerak fisik dengan instruktur senam hamil akan memiliki kesiapan fisik maupun psikis dalam menghadapi persalinannya.

Lama proses persalinan ibu primigravida yang bersalin dan melakukan senam hamil di RSIA Sakina Idaman sebanyak 37 ibu (54,4%) mengalami kala I < 6 jam dan sebanyak 38 ibu (55,9) mengalami kala II < 120 menit. Teori yang mendukung hasil penelitian ini adalah menurut WHO (2010) yang menyatakan bahwa persalinan normal adalah suatu keadaan yang dimulai secara spontan, beresiko rendah pada awal persalinan dan tetap demikian selama proses persalinan, bayi lahir secara spontan dalam persentasi belakang kepala pada usia kehamilan 37-42 minggu lengkap dengan setelah persalinan ibu maupun bayi dalam keadaan sehat. Persalinan kala I normal fase aktif pada ibu primigravida berlangsung selama 6 jam dan kala II normal pada primigravida < 120 menit (Oxorn, 2010). Berdasarkan hal tersebut hasil

penelitian ini menunjukkan mayoritas ibu primigravida di RSIA Sakina Idaman rata-rata mengalami proses persalinan kala I normal (< 6 jam) dan II normal (< 120 menit). Selain itu faktor yang mendukung penelitian ini adalah usia ibu hamil primigravida yang dijadikan responden memiliki usia kehamilan ≥ 37 minggu.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wijayanti (2010) dengan judul "Hubungan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010". Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan lama proses persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2010) menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil minimal 5 kali dan durasi 30 menit terbukti menjalani persalinan yang lebih singkat dan sedikit diberikan intervensi serta masa pemulihan cepat 0,419 dibandingkan dengan ibu hamil yang frekuensi senam kurang dari 5 kali.

3. Hubungan Senam Hamil dengan Lama Proses Persalinan Kala I & II

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan lama proses persalinan kala I dan II pada ibu primigravida di RSIA sakina Idaman Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi 0,000 atau $p < 0,05$ dan koefisien korelasi 0,675 untuk

lama persalinan kala I dan 0,686 untuk lama persalinan kala II.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian dari Widyawati & Syahrul (2012) dengan judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus" yang menyatakan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap lama persalinan. Selain itu hasil penelitian dari May et al (2016) dengan judul "*Effect of Exercise During Pregnancy on Maternal Heart Rate and Heart Rate Variability*" juga mendukung hasil penelitian ini dengan menyebutkan bahwa senam hamil memberikan efek positif pada persalinan dengan memperpendek lama persalinan terutama saat ibu mengalami pembukaan lengkap. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan seorang ibu yang melakukan senam hamil memiliki kemungkinan lama persalinan lebih cepat dibanding ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil serta mencegah terjadinya komplikasi saat persalinan. Saat melakukan senam hamil ibu hamil melatih pernapasannya sehingga saat bersalin suplai oksigen dari ibu ke janin tercukupi yang menyebabkan proses persalinan berlangsung lebih cepat.

Teori lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah dari Siswosuharjo & Chakrawati (2011) yang menjelaskan bahwa senam hamil dapat melatih ibu menguasai teknik pernapasan saat kehamilan dan persalinan sehingga memberikan kecukupan oksigen pada janin dan relaksasi ibu terpenuhi. Adanya senam hamil yang melatih relaksasi dan menghindari kesulitan dapat membantu persalinan serta

menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan kala I & II pada ibu primigravida di RSIA Sakina Idaman Yogyakarta. Saran bagi ibu hamil untuk teratur mengikuti senam hamil agar proses persalinannya dapat berjalan dengan lancar. Saran bagi bidan di RSIA Sakina Idaman agar lebih mengoptimalkan pencatatan identitas ibu hamil yang melakukan senam hamil di RSIA Sakina Idaman. Saran bagi peneliti selanjutnya penelitian ini belum komprehensif karena hanya melihat rekam medis dari ibu hamil primigravida yang melakukan senam hamil dan bersalin di RSIA Sakina Idaman dengan lama proses persalinan kala I & II, maka untuk kebutuhan penelitian selanjutnya dapat membandingkan hubungan senam hamil dengan teknik pernapasan saat bersalin atau dampak pada pola tidur ibu hamil yang melakukan senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, H. Siti, H. (2010). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal di Klinik YK Madira Palembang. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*. Th 42.No.1
- Gynecologists, american college of obstetricians. (2016). Is It Safe To Exercise During Pregnancy? Copy Right By American College Of Obstetricians And Gynecologists. ACOG: Exercise During Pregnancy And The Postpartum Period. *ACOG Commit-tee Opinion No. 650*. *Obstet Gynecol* 2015;99:171–3
- Andries Sinthia, Syuul Adam & Agnes Montolalu. (2015). Pengaruh Penyuluhan Tentang Senam Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil. Manado. *Jurnal Ilmiah Bidan*, Volume 3 Nomor 2 Juli-Desember 2015
- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta. PT Rineka cipta
- Arsinah & Putri, S. (2010). *Asuhan Kebidanan Masa Persalinan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Depag RI. (2014). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Solo : PT Tiga Serangkai Pustaka
- Depkes RI. (2012). *Panduan Pelayanan Obstetri dan Neonatal Emergensi Dasar*. Jakarta : Dirjen BPM
- Ghodsi, Z., & Asltoghiri, M. (2012). Maternal Exercise During Pregnancy and Neonatal Outcomes in Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2877–2881.
- Haryono I.R, dkk. (2010). Perbedaan Durasi Paratus Kala II Antara Primigravida Yang Melakukan Dan Yang Tidak Melakukan Senam Hamil. *Damianus Journal Of Medicine*, Volume 9 Nomor 1 Februari 2010.
- Indriarti, M.T. (2008). *Senam Hamil & Balita*. Yogyakarta : Cemerlang Publishing.
- Jamaan,T. (2013). *Panduan Praktis Kehamilan Sehat*. Jakarta : Onbloss Creative
- Jannah, A.W & Widajaka, W. (2012). *Enjoy Your Pregnancy Moms*. Jakarta : Agromedia Pustaka
- Jaringan Nasional Pelatihan Klinik Kesehatan Reproduksi. (2007). *Asuhan Persalinan Normal & Inisiasi Menyusu Dini*. Jakarta: JNPK-KR
- Lestari. (2008). *Panduan Lengkap Gerakan senam Hamil*. Jakarta : EGC.
- Martini, R., Herlyssa, & Eugenie, T. 2008. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan di Puskesmas Kecamatan Palmerah Jakarta Barat. *Jurnal Madya* Volume 4, Nomor 1 Juni 2008.

- May, L. E., Knowlton, J., Hanson, J., Suminski, R., Paynter, C., Fang, X., & Gustafson, K. M. (2016). Effects of Exercise During Pregnancy on Maternal Heart Rate and Heart Rate Variability. *Pm&R*, 8(7), 611–617.
- Mutihir, JT. (2016). Comparison Of Pregnancy Outcome Between Teenage And Older Primigravidae In Jos University Teaching Hospital. *Jos, North-Central Nigeria. Annals of African Medicine*
- Nascimento, S. L., Surita, F. G., & Godoy, A. C. (2015). Physical Activity Patterns and Factors Related to Exercise during Pregnancy: A Cross Sectional Study. *Plos One*, 1–15. *journal.pone*
- Nugroho, M. (2012). *Ginekologi dan Obstetri (Obsgyn)*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Oxorn, H. (2010). *Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Jakarta : Yayasan Essentia Media
- Notoadmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan cetakan ke 3*. Jakarta : Rineka Cipta
- Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prianita, A.W. (2011). *Pengaruh Faktor Usia Ibu Terhadap Keluaran Maternal Dan Perinatal Pada Persalinan Primigravida Di RS. DR Kariadi Semarang Periode Tahun 2010*. KTI Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Septaningtia, Y.D. (2015). *Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Proses Persalinan kala II Pada Ibu Primigravida di RSKIA Sadewa Yogyakarta, Skripsi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*
- Siswosuharjo, S & Chakrawati, F. (2011). *Panduan super lengkap hamil sehat*. Jakarta : Penebar Plus
- Sugiono. (2016). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sulastri. (2012). Senam Hamil Bantu Melahirkan Tanpa Kecemasan. *Jurnal Profesi*. Volume 8. No. 2
- Sumarah, Y.N, Widyastuti, Y, Wiyanti, N. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Veryudha E.P & Fithri Nurhadiyanti. (2015). Frekuensi Ibu Hamil Tm II dan III Dalam Melakukan Senam Hamilâ di BPM Ny. Meila Familia Rusdiana, Amd.Keb Desa Wates Umpak Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Keperawatan Sehat* Volume 12 Nomor 02 Juli- Desember 2015.

- Wahyuni & Layinatun, N. (2013). Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 8 nomor 2 tahun 2013.
- Wahyuningsih, A. (2007). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Pada Primigravida di RSIA Aisyiyah Klaten Tahun 2006*. Skripsi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- WHO. (2010). *Mortality and Demographic Data 2010*. Ministry of Health. World Health Organization, Geneva.
- Widianti, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta : Mulia Medika.
- Widyawati & Syahrul, F. (2013). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. FKM Universitas Airlangga.
- Wijayanti, V. (2010). *Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan Kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2010*. Skripsi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Wiknjosastro, G.H. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Prawiroharjo
- Yanti. (2010). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta : Pustaka Rihana
- Yuliarti, N. (2010). *Panduan lengkap Olahraga Bagi Wanita hamil & Menyusui*. Jakarta : Andi

