

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP LAMA
PROSES PERSALINAN KALA II PADA IBU
HAMIL DI RSU RAJAWALI CITRA
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners Studi Ilmu Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun Oleh :

Isti Maria Ulfa

0502R00218

**PROGRAM PENDIDIKAN NERS- PROGRAM STUDI ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA**

2009

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP LAMA PROSES
PERSALINAN KALA II PADA IBU HAMIL DI RSU
RAJAWALI CITRA YOGYAKARTA TAHUN 2009**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

ISTI MARIA ULFA

NIM : 0502R00218



Telah Disetujui Oleh Tim Pembimbing
Pada Tanggal

06 Agustus 2009
.....

Pembimbing

Warsiti, M.Kep., Sp.Mat

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur kehadirat Allah SWT, junjungan Nabi Muhammad SAW, atas segala limpahan kasih sayang dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Proses Persalinan Kala II Pada Ibu Hamil Di RSUD Rajawali Citra Yogyakarta 2009".

Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Pendidikan Ners- Program Studi Ilmu Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari semua pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. dr. Hj. Wasilah Rochmah, Sp. PD(K), Ger selaku Ketua STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Ery Khusnal, MNS selaku Ketua Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Warsiti, M.Kep., Sp.Mat selaku dosen pembimbing dan penguji I yang selalu memberikan saran, arahan dan bimbingan.
4. Sri Hendarsih, S. Kp., M.Kes selaku penguji II
5. Ayah dan ibu, yang selalu memberikan bantuan material dan spiritual.
6. Teman-teman Prodi Keperawatan angkatan 2005.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna mengingat keterbatasan penulis. Saran dan kritik sangat penulis harapkan untuk perbaikan selanjutnya. Semoga amal baik yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Amin

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 01 Agustus 2009

Penulis

THE EFFECT OF PREGNANT AEROBIC TO PROLONG SECOND
STAGE CHILDBIRTH AT PREGNANT MOTHER IN RAJAWALI
CITRA YOGYAKARTA HOSPITAL

IN 2009¹

Isti Maria Ulfa², Warsiti³

ABSTRACT

Background : Long partus to shape one of cause death mother, indirectly effected from 5P (passenger, passageaway, power, position and psikologyc respons), and will be able to be obtained trough pregnant aerobic. This matter will have an effect on to fluency of childbirth second stage.

Purpose : Finding out the effect of pregnant aerobic to prolong second stage childbirth at pregnant mother in Rajawali Citra Yogyakarta Hospital.

Method : The research uses experimental design, with the design of research uses static group comparison. Sampling technique used in this research is non probability sampling with quota sampling method. The sample of this research is 30 responder and 15 responder for every group. The data is gathered using observation technique, then it was computerized analyzes using independent sample t-test.

Result : The effect of pregnant aerobic to prolong second stage childbirth. The statistical studi showed that df value is 28 with the significance level of 0,029, and the hypothesis is accepted.

Suggested : Therefore, it is suggested to the physiotherapists that they give optimum of the pregnant aerobic, so that the pregnant aerobic can give a good result.

Key words : Pregnant aerobic, Long process childbirth kala II

References : 35 books, 6 internet articles, 2 journal

Pages : xiv, 57 page, 6 table, 3 picture, 16 appendices

1. Title of the research

2. The Student of PPN– PSIK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

3. The Lecture of PPN– PSIK Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan. Sampai sekarang AKI di Indonesia masih cukup tinggi, bahkan di Indonesia menempati urutan tertinggi di ASEAN Tenggara. Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2002/2003 menyebutkan AKI menjadi 307 per 100.000 kelahiran hidup. Penurunan yang lambat merupakan masalah prioritas yang belum teratasi, mengingat target *Millenium Development Goals (MDGs)* pada tahun 2015 adalah 125 per 100.000 kelahiran hidup (www.litbang.depkes.go.id). Menyadari kondisi tersebut, departemen kesehatan memfokuskan pada kegiatan yang dibangun atas dasar sistem kesehatan yang mantap untuk memperbaiki kondisi kesehatan ibu saat kehamilan dan melahirkan.

Upaya yang dilakukan pemerintah untuk percepatan penurunan AKI antara lain adalah kebijakan *Making Pregnancy Safer (MPS)* dengan 3 pesan kunci dan 4 strategi. Tiga pesan kunci tersebut adalah setiap persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan terlatih, setiap komplikasi obstetrik dan neonatal ditangani secara adekuat, dan setiap usia subur mempunyai akses terhadap pencegahan kehamilan yang tidak diinginkan, dan penanggulangan komplikasi keguguran. Sedangkan 4 strateginya adalah peningkatan akses dan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir di tingkat dasar dan rujukan, membangun kemitraan yang efektif, mendorong pemberdayaan perempuan, keluarga dan masyarakat serta meningkatkan system surveilans monitoring dan informasi KIA (<http://www.gizi.net>).

Situasi dan kondisi penyebab kematian ibu dari Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) 2003 paling banyak adalah akibat perdarahan (28%), eklamsi (24%), infeksi (11%), komplikasi puerperium (8%), partus lama (5%), abortus (5%), trauma obstetrik (3%) dan penyebab tidak langsung lainnya (11%) seperti terlambat mengenali tanda bahaya karena tidak mengetahui kehamilan dalam resiko yang cukup tinggi, terlambat mencapai fasilitas untuk persalinan, dan terlambat untuk mendapatkan pelayanan. Selain itu, terlalu muda punya anak, terlalu banyak melahirkan, terlalu rapat jarak melahirkan, terlalu tua punya anak, dan kurangnya partisipasi masyarakat, karena tingkat pendidikan ibu masih rendah, tingkat sosial

ekonomi ibu, kedudukan wanita dalam keluarga masih rendah, dan sosial budaya tidak mendukung (<http://www.depkominfo.go.id>).

Hakimi (1998), menyatakan semakin lama persalinan, semakin tinggi morbiditas dan mortalitas janin dan semakin sering terjadi asfiksia akibat partus lama itu sendiri, trauma cerebri yang disebabkan oleh penekanan pada kepala janin dan cedera pada bayi akibat partus tindakan. Banyak faktor yang menjadi penyebab partus lama dikenal sebagai 5P, yaitu : *passenger* (penumpang : janin dan plasenta), *passage away* (jalan lahir), *power* (kekuatan), posisi ibu dan *psikologyc respons* (respon psikologis) (Bobak, 2004).

Masalah tenaga/power selama ini dapat dimanipulasi atau dikendalikan agar kelak persalinan normal adalah dengan menjaga kebugaran tubuh sejak dini melalui senam hamil. Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Selain meningkatkan stamina dan kondisi tubuh terutama bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan sangat baik sebagai latihan persiapan menghadapi persalinan. Sebab senam hamil tidak hanya memperkuat otot serta sendi yang berkaitan dengan proses persalinan, namun juga latihan pernafasan yang sangat membantu untuk bisa mengendurkan ketegangan dan rileks saat mendekati persalinan (Handoko, 2003).

Pada wanita-wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur dilaporkan memberikan keuntungan persalinan pada masa aktifnya (kala II) menjadi lebih pendek, mengurangi insiden operasi section caesaria, mengurangi pengeluaran mekonium di dalam cairan amnion dan mengurangi terjadi gawat janin pada waktu persalinan. Bagi ibu-ibu yang sehat yang tidak menderita komplikasi medis, senam hamil tidak saja akan dirasakan aman tetapi juga bermanfaat, bahkan untuk ibu-ibu yang tidak pernah berolahraga sekalipun sebelum masa kehamilan (Adiyono, 2002).

Kegiatan senam tidak hanya membuat proses persalinan menjadi lebih mudah tetapi senam akan sangat bermanfaat dalam beberapa hal. Menurut Hanton (2001), dalam bukunya Barbara Hostein *Shaping Up for a Healthy Pregnancy*, menyebutkan manfaat senam hamil sebagai berikut : memperbaiki sirkulasi, meningkatkan keseimbangan otot-otot, mengurangi bengkak-bengkak, mengurangi resiko gangguan gastrointestinal termasuk sembelit, mengurangi kejang kaki, menguatkan otot perut, mempercepat penyembuhan setelah kehamilan. Senam dapat mengurangi berbagai gangguan yang umumnya terjadi selama masa kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (varises), sakit pinggang, serta nyeri otot persendian; meningkatkan

stamina, yang sangat diperlukan selama persalinan, dan menguatkan serta mengencangkan otot-otot yang paling banyak dipengaruhi oleh kehamilan : otot pelvis, otot perut, dan otot pinggang.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan pada tanggal 04 Maret 2009 di RSU Rajawali Citra Yogyakarta jumlah ibu bersalin selama tahun 2008 sebanyak 862 orang, yang mengalami partus lama pada kala II sebanyak 384 orang. Selama bulan Januari-Februari 2009 jumlah ibu bersalin secara spontan sebanyak 58 orang. Senam yang telah diadakan beberapa tahun dan dilakukan setiap hari Selasa dan Jum'at, RS tetapi sampai saat ini belum ada penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap lama proses persalinan kala II. Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap lama proses persalinan kala II pada ibu hamil.

METODE DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *Static Group Comparison*. Metode pengambilan data berdasarkan pendekatan waktu menggunakan prospektif yaitu penelitian yang bersifat melihat ke depan (*forward looking*), artinya penelitian dimulai dari variabel penyebab atau faktor risiko, kemudian diikuti akibatnya pada waktu yang akan datang (Notoatmodjo, 2005).

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang sampel minimal untuk eksperimen sederhana 15 orang untuk kelompok eksperimen dan 15 orang untuk kelompok kontrol (Sutrisno, 2002). Teknik sampling yang digunakan adalah quota sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan cara menetapkan sejumlah anggota sampel secara *quotum* atau jatah. Anggota populasi manapun yang akan diambil tidak menjadi soal, yang penting jumlah *quotum* yang sudah ditetapkan dapat terpenuhi (Sugiyono, 2006).

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode dokumentasi yang diambil dari register ibu bersalin dan ibu yang melakukan senam hamil di RSU Rajawali Citra Yogyakarta dari bulan Maret 2009 sampai awal Juli 2009. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tersebut berupa lembar isian. Uji statistik yang digunakan adalah uji signifikansi *independent sample t-test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

RSU Rajawali Citra adalah RS milik swasta yang beralamat di jl. Raya Pleret Banguntapan Bantul Yogyakarta. Luas bangunan RSU Rajawali Citra adalah kurang lebih 5000 m². RSU Rajawali Citra merupakan salah satu unit pelayanan kesehatan yang buka 24 jam, yang didalamnya mempunyai fasilitas-fasilitas diantaranya poliklinik, rawat inap dan fasilitas penunjang.

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2009 sampai 10 Juli 2009 dengan menggunakan lembar observasi sebagai alat pengumpulan data. Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil tanpa komplikasi. Jumlah responden yang memenuhi kriteria penelitian ini sebanyak 30 responden yang terdiri dari 15 responden sebagai kelompok eksperimen dan 15 sebagai kelompok kontrol. Berikut ini adalah data tentang ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kelompok Senam Hamil dan Tidak Senam Hamil

Usia	Kelompok Senam Hamil		Kelompok Tidak Senam Hamil	
	Σ	%	Σ	%
< 20 Tahun	0	0	0	0
20-35 Tahun	13	86,67	14	93,33
> 35 Tahun	2	13,33	1	6,67

Sumber : Data Primer

Dari tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa yang mengikuti senam hamil terbanyak pada usia antara 20-35 tahun yaitu 13 responden (86,67%), sedangkan ibu hamil yang berusia lebih dari 35 tahun yaitu 2 responden (13,33%). Kelompok tidak senam hamil terbanyak pada usia antara 20-35 tahun yaitu 14 responden (93,33%), sedangkan usia lebih dari 35 tahun yaitu 1 responden (6,67%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Paritas (Jumlah Anak)

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Paritas (Jumlah Anak) Kelompok Senam Hamil dan Tidak Senam Hamil

Jumlah Paritas	Kelompok Senam Hamil		Kelompok Tidak Senam Hamil	
	Σ	%	Σ	%
Ke-1	7	46,67	3	20
> 1	8	53,33	12	80
Jumlah	15	100	15	100

Sumber : Data Primer

Dari tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa kelompok senam hamil sebanyak 7 responden melahirkan anak pertama (46,67%) dan 8 responden melahirkan anak lebih dari 1 (53,33%), sedangkan kelompok tidak senam hamil sebanyak 3 responden melahirkan anak pertama (20%) dan 12 responden melahirkan anak lebih dari 1 (80%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Kelompok Senam Hamil dan Tidak Senam Hamil

Tingkat Pendidikan	Kelompok Senam Hamil		Kelompok Tidak Senam Hamil	
	Σ	%	Σ	%
SD	0	0	1	6,67
SMP	1	6,67	3	20
SMA	8	53,33	8	53,33
PT	6	40	3	20
Jumlah	15	100	15	100

Sumber : Data Primer

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa yang mengikuti senam hamil terbanyak pada tingkat pendidikan SMA yaitu 8 responden (53,33%), sedangkan berpendidikan SMP yaitu 1 responden (6,67%). Kelompok tidak senam terbanyak tingkat pendidikan SMA yaitu 8 responden (53,33%), dan yang tingkat pendidikan SD 1 responden (6,67%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Kelompok Senam Hamil dan Tidak Senam Hamil

Pekerjaan	Kelompok Senam Hamil		Kelompok Tidak Senam Hamil	
	Σ	%	Σ	%
IRT/Buruh Tidak tetap	2	13,33	3	20
Mahasiswa	3	20	2	13,33
Swasta	4	26,67	7	46,67
PNS	6	40	3	20
Jumlah	15	100	15	100

Sumber : Data Primer

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa yang mengikuti senam hamil terbanyak pada PNS yaitu 6 responden (40%) dan yang ibu rumah tangga sebanyak 2 responden (13,33%), sedangkan yang tidak senam hamil terbanyak pada pekerjaan swasta 7 responden (46,67%) dan mahasiswa 2 responden (13,33%).

5. Hasil Rata-Rata Lama Proses Persalinan Kala II Pada Ibu Hamil di RSU Rajawali Citra Yogyakarta Berdasarkan Standar Deviasi

Tabel 5. Hasil Rata-Rata Lama Proses Persalinan Kala II Pada Ibu Hamil di RSU Rajawali Citra Berdasarkan Standar Deviasi

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Lama Kala II Senam Hamil	15	19.67	12.60	3.25
Tidak Senam Hamil	15	33.00	18.59	4.80

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5. dapat diketahui bahwa rata-rata lama proses persalinan kala II yang senam hamil 19,67 menit dan yang tidak senam hamil 33,00 menit. Rata-rata standar deviasi lama proses persalinan kala II pada senam hamil adalah 12.60 sedangkan yang tidak senam hamil adalah 18.59. Selisih rata-rata standar deviasi lama proses persalinan kala II yang senam hamil dan tidak senam hamil adalah - 5.99.

Sebelumnya dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan rumus uji kolmogorov smirnov. Hasil pengujian normalitas data pada kelompok senam hamil dan kelompok tidak senam hamil didapatkan nilai $p (0.127) > 0.05$ sehingga data terdistribusi normal. Selanjutnya untuk menguji apakah pengaruh signifikan secara statistik dilakukan pengujian hipotesis dengan

menggunakan uji t-test Hasil analisis data menggunakan uji t-test didapatkan nilai $t = -2.299$ dengan nilai p pada kelompok senam hamil $p (0.029) < 0.05$ sedangkan nilai p pada kelompok tidak senam hamil $p (0.030) < 0.05$. dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap lama proses persalinan kala II pada ibu hamil.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil berdasarkan karakteristik usia pada kelompok senam hamil adalah 13 responden (86,67%) dalam usia 20-35 tahun dan 2 responden dalam usia lebih dari 35 tahun (13,33%). Teori Bobak(1995) menyatakan bahwa pada usia 20-35 tahun merupakan usia produktif sehingga responden pada usia tersebut akan tertarik untuk mempelajari dan mencoba hal-hal yang sudah diajarkan oleh tenaga kesehatan maupun yang diajarkan oleh keluarga tentang kondisi dirinya selama menghadapi masa kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa pada usia reproduksi secara psikologis sudah siap, sehingga kehamilan dan persalinan tidak ada resiko. Biologis dan alat reproduksi sudah matang sehingga dapat mengurangi terjadinya resiko, apabila wanita hamil dalam usia reproduksi maka perkembangan dan pertumbuhan janin pada saat hamil akan baik (Prawiroharjo, 2006). Sawitri (2003) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan antara usia ibu dengan lama persalinan kala I-II di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta tahun 2003 mendapatkan hasil bahwa umur ibu sangat mempengaruhi terhadap lama persalinan kala I-II. Untuk kelompok yang tidak senam hamil menunjukkan 14 responden (93,33%) pada usia 20-35 tahun dan 1 responden pada usia lebih dari 35 tahun (6,67%). Walaupun usia responden disini mendukung tetapi jika tidak ada pemberian informasi, pengarahan, dan sebuah contoh tentang pendidikan kesehatan maka informasi disini tidak sampai pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan senam hamil berdasarkan jumlah paritas (anak) pada kelompok senam hamil sebanyak 7 responden melahirkan anak pertama (46,67%) dan 8 responden melahirkan anak lebih dari 1 (53,33%), sedangkan kelompok tidak senam hamil sebanyak 3 responden melahirkan anak pertama (20%) dan 12 responden melahirkan anak lebih dari 1 (80%). Depkes (1996) menyatakan bahwa paritas merupakan salah satu faktor yang secara pasti mempengaruhi lama persalinan. Paritas paling aman adalah antara 2-3 kehamilan dan persalinan lebih dari 3 akan mempunyai dampak yang buruk terhadap

ibu dan bayinya. Setelah lebih dari 3 kali kehamilan akan beresiko melahirkan bayi cacat/bayi dengan berat lahir rendah. Faktor paritas mempunyai hubungab dengan lama persalinan, apabila ibu hamil pernah melahirkan maka lama persalinan akan lebih cepat dibandingkan dengan usia ibu hamil yang belum pernah melahirkan. Ibu yang sudah mempunyai pengalaman/sudah pernah merasakan bagaimana melahirkan biasanya lebih tenang dari calon ibu yang belum pernah melahirkan. Secara psikologis ibu yang pernah melahirkan akan lebih siap, kecuali pada kelahiran sebelumnya terjadi gangguan seperti persalinan lama, berat badan janin menurun, operasi sectio cesarea (Wiknjonosastro, 2006). Woro Burul Seftianingtyas (2007) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan antara paritas ibu dengan lama persalinan kala II di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2007 mendapatkan hasil bahwa ada hubungan yang rendah karena paritas bukan merupakan satu-satunya faktor yang menyebabkan lamanya persalinan kala II.

Hasil penelitian yang mengikuti senam hamil terbanyak pada tingkat pendidikan SMA yaitu 8 responden (53,33%), sedangkan berpendidikan SMP yaitu 1 responden (6,67%). Kelompok tidak senam hamil terbanyak tingkat pendidikan SMA yaitu 8 responden (53,33%), dan yang tingkat pendidikan SD 1 responden (6,67%). Namun untuk tingkat pendidikan dalam penelitian ini tidak berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh dari penelitian

Dari hasil penelitian bahwa yang mengikuti senam hamil terbanyak pada PNS yaitu 6 responden (40%) dan yang ibu rumah tangga sebanyak 2 responden (13,33%), sedangkan yang tidak senam hamil terbanyak pada pekerjaan swasta 7 responden (46,67%) dan mahasiswa 2 responden (13,33%). Karakteristik pekerjaan ini tidak berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh dari penelitian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang bersalin dengan melakukan senam hamil saat kehamilan mempunyai rata-rata waktu lama proses persalinan kala II 19.67 menit sedangkan Ibu bersalin yang tidak melakukan senam hamil pada saat kehamilannya mempunyai rata-rata waktu lama proses persalinan kala II selama 33,00 menit sehingga terdapat selisih rata-rata lama proses persalinan kala II sebanyak 13.33 menit. Selisih sebesar 13.33 menit menunjukkan bahwa lama proses persalinan kala II pada ibu bersalin yang tidak melakukan senam hamil lebih lama dibandingkan dengan persalinan yang melakukan senam hamil ketika hamil.

Rata-rata standar deviasi lama proses persalinan kala II pada senam hamil adalah 12.60 sedangkan yang tidak senam hamil adalah 18.59. Selisih rata-rata

standar deviasi lama proses persalinan kala II yang senam hamil dan tidak senam hamil adalah – 5.99. Hasil pengujian normalitas data pada kelompok senam hamil dan kelompok tidak senam hamil didapatkan nilai $p (0.127) > 0.05$ sehingga data terdistribusi normal.

Hasil analisis data dengan menggunakan uji t-test didapatkan nilai t sebesar -2.299 dengan taraf signifikansi pada kelompok senam hamil $p (0.029) < 0.05$ sedangkan nilai p pada kelompok tidak senam hamil $p (0.030) < 0.05$, dengan taraf kesalahan 5 % atau taraf kepercayaan 95% dengan hipotesa yang menyatakan nilai $p < 0.05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap lama proses persalinan kala II pada ibu hamil. Hal ini dibuktikan dari 15 responden yang diberikan senam hamil mempunyai pengaruh terhadap lama proses persalinan kala II.

Hasil yang didapatkan ini juga mendukung hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Supriatmaja yang berjudul Pengaruh senam hamil terhadap persalinan kala I dan II, dalam hasilnya adalah insiden partus lama pada kasus yang tidak senam adalah 15,1% dan pada kasus yang senam adalah 1,9% ($p=0,031$). Lama persalinan kala II pada kelompok kasus (senam hamil) lebih singkat daripada yang tidak ikut senam hamil (kontrol), ($p = 0,001$).

Salah satu faktor yang berperan dalam proses persalinan adalah kekuatan yang mendorong janin keluar (power). Kekuatan yang mendorong janin keluar dalam persalinan terdiri dari his kontraksi uterus, kontraksi otot-otot perut, kontraksi otot diafragma, dan aksi dari ligamentum. Keempat kekuatan tersebut bekerjasama dengan baik dan sempurna. Persalinan yang alami dan lancar dapat dicapai jika uterus berkontraksi dengan baik, rhytmis dan kuat dengan segmen bawah rahim, cervik dan otot-otot dasar panggul dalam keadaan relaksasi dan kekuatan mengejan yang baik dari ibu. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan senam hamil teratur dan intensif.

Senam hamil adalah latihan gerak yang diberikan pada ibu untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2001). Manfaat dari senam hamil tersebut adalah membentuk suatu pusat konsentrasi yang baru didalam otak, sehingga rahim dapat bekerja dibawah kondisi optimal (Sani, 2001). Relaksasi yang sempurna diperlukan selama kehamilan dan persalinan. Relaksasi

tubuh ini dapat mempengaruhi segmen bawah rahim yang mempunyai peranan penting dalam persalinan yang fisiologis (Primadi, 1996).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Rata-rata lama proses persalinan kala II pada ibu hamil yang melakukan senam hamil di RSUD Rajawali Citra Yogyakarta adalah 19.67 menit
2. Rata-rata lama proses persalinan kala II pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil di RSUD Rajawali Citra Yogyakarta adalah 33,00 menit
3. Terdapat selisih rata-rata lama proses persalinan kala II sebesar 13.33 menit pada persalinan kala II yang senam hamil dan tidak senam hamil. Selisih sebesar 13.33 menit menunjukkan bahwa lama proses persalinan kala II pada ibu bersalin yang tidak melakukan senam hamil lebih lama dibandingkan dengan persalinan yang melakukan senam hamil saat kehamilan.
4. Ada pengaruh senam hamil terhadap lama proses persalinan kala II pada ibu hamil di RSUD Rajawali Citra Yogyakarta tahun 2009, dengan menggunakan uji statistik independent sample t-test menghasilkan df sebesar -2.299 dengan nilai p pada kelompok senam hamil $p (0.029) < 0.05$, sedangkan nilai p pada kelompok tidak senam hamil $p (0.030) < 0.05$. secara klinis dapat terlihat pada kelompok senam hamil, bahwa dengan adanya senam hamil akan lebih memperlancar dalam proses persalinan kala II.

B. Saran

1. Bagi Pimpinan RSUD Rajawali Citra

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dalam peningkatan kesehatan khususnya bagi ibu hamil dalam proses persalinan kala II.

2. Bagi Petugas Fisioterapi

Untuk wanita hamil yang tidak bisa mengikuti program senam hamil pada jam kerja, perlu dibuatkan buku panduan senam hamil, sehingga dapat dilakukan di rumah sesuai waktu yang diinginkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang berminat dapat melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah yang sama dengan melakukan seleksi yang ketat pada

ibu hamil, yaitu melakukan pengukuran Taksiran Berat Janin (TBJ), pembatasan jumlah paritas antara primigravida dan multigravida, pengambilan data dilakukan langsung pada saat ibu melahirkan, memastikan bahwa kelompok kontrol tidak melakukan senam hamil ditempat lain, penilain dipastikan bahwa ibu hamil benar-benar melakukan senam hamil sesuai yang telah diajarkan oleh fisioterapis dengan benar dan teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyono.W.2002. *Senam Hamil Amankah Bagi Semua Ibu Hamil?* Diakses 5 November 2008 dari [http://www.suaramerdeka.com/harian/02/08/24/ragam-
ragam.htm](http://www.suaramerdeka.com/harian/02/08/24/ragam-
ragam.htm)
- Bobak. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Ed. 4*. EGC, Jakarta
- Depkes RI.2003. *Asuhan Ibu Hamil Dalam Konteks Keluarga*. Depkes RI, Jakarta
- Handoko, 2003. *Senam Hamil*.
<http://www.Handoko.net/keluarga.Org/senamhamil.shtml> diakses tanggal 28 November 2008
- Hanton, T.W. 2001. *Ibu Kuat Bayi Sehat, Panduan Senam Kebugaran untuk Wanita Hamil*. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Huliana M. 2002. *Senam Kehamilan*, Essensia Medika, Jakarta
- NN, 2003. *Kematian Ibu, Indonesia Tertinggi di ASEAN*. www.gizi.net diakses tanggal 25 November 2008
- NN. 2007. *Angka Kematian Ibu di Indonesia Masih Tinggi*
<http://www.depkominfo.go.id> diakses tanggal 25 November 2008
- Notoatmojo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan cetakan ke 3*, Rineka Cipta, Jakarta
- Nurul, W. 2007. *Hubungan Antara Paritas Ibu Dengan Lama Persalinan Kala II di RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta Tahun 2007*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta (KTI Tidak Diterbitkan)
- Primadi, H. 1996. *Senam Hamil, bagian Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Padjadjaran* . Elstar Offset, Bandung

- Sani, R.2001. *Menuju Kelahiran Yang Alami,Ed.1 Cetakan 1*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Sawitri. 2003. *Hubungan Antara Usia Ibu dan Lama Persalinan Kala I-II Pada Primipara di Puskesmas Tegalrejo Tahun 2003*. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta (KTI Tidak Diterbitkan)
- Sugiyono. 2006. *Statistika untuk Penelitian Ed. 9*. Alfabeta, Bandung
- Wiknjosastro, H. 1999. *Ilmu Kebidanan*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta



STIKES
'Aisyiyah
YOGYAKARTA