

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN LAMA PERSALINAN
KALA II DI RS PKU MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA TAHUN 2010**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Ahli Madya
Kebidanan Pada Program Studi Kebidanan Jenjang Diploma III di Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh :

**Vitri Wijayanti
NIM : 070105131**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2011**

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN LAMA PERSALINAN KALA II DI RS PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2010¹

Vitri Wijayanti², Herlin Fitriana K.³

Abstract: This study aimed to the correlation between pregnancy exercises with a long of labor stage II in PKU Muhammadiyah Yogyakarta Hospital in 2010. This type of research using a survey analytical method. Approximation method of time with the retrospective method. Research sites that mothers' labor is in PKU Muhammadiyah Yogyakarta Hospital in 2010 as many as 359 people. Independent variables are Pregnancy exercise and the dependent variable of long labor stage II. Samples were taken 87 respondents, sampling technique with saturation sampling technique. Analysis technique with a chi square analysis. The results showed no relationship between pregnancy exercise with a long second stage of labor in PKU Muhammadiyah Yogyakarta Hospital in 2010, evidenced by the results of chi square calculated value of 6,599 with a probability of 0,010, since the value of research produced a significance probability less than 0,05 ($p < 0,05$). For the health department, hospitals and midwives who deal with labor in order to advise pregnant women to actively follow pregnancy exercise, by providing useful information for mothers associated with the benefits of pregnancy exercise. Pregnant women should also actively seek information about health knowledge in general or about pregnancy exercise.

Key words : Pregnancy Exercise, longer second stage II.

¹ Judul Karya Tulis Ilmiah

² Mahasiswa DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Angka kematian maternal dan perinatal merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan. Menurut data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2007 (SDKI 2007), angka kematian neonatal di Indonesia sebesar 19 kematian/1000 kelahiran hidup, angka kematian bayi sebesar 34 kematian/1000, sedangkan angka kematian ibu di Indonesia sebesar 228 kematian/ 100.000 kelahiran hidup. Penyebab langsung kematian ibu terkait kehamilan dan persalinan terutama adalah perdarahan (28 %), eklamsia (24 %) , infeksi (11 %),

partus lama (5 %) dan abortus (5 %) (www.litbang.depkes.go.id, 2008).

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar (Sarwono, 2007:180). Faktor utama yang mempengaruhi proses persalinan diantaranya yaitu *power* (kekuatan), *passage* (keadaan panggul) dan *passanger* (keadaan janin) (Manuaba, 2007:283).

Kala II lama (*prolonged Secound Stage*) adalah persalinan yang ditandai dengan servik lengkap, ibu ingin mengejan, tetapi tidak ada kemajuan penurunan kepala

(Wiknjosastro, 2001). Partus lama menimbulkan efek berbahaya baik terhadap ibu maupun bayi. Beratnya cedera terus meningkat dengan semakin lamanya proses persalinan, resiko tersebut naik dengan cepat setelah waktu 24 jam. Terdapat kenaikan pada insidensi atonia uteri, laserasi, perdarahan, infeksi, kelelahan ibu dan shock. Angka kelahiran dengan tindakan yang tinggi semakin memperburuk bahaya bagi ibu. Selain itu semakin lama persalinan, semakin tinggi morbiditas dan mortalitas janin dan semakin sering terjadi kejadian asfiksia, trauma cerebri yang disebabkan oleh penekanan pada kepala janin, cedera akibat tindakan ekstraksi dan kematian (Oxorn, 2003:616).

Senam hamil merupakan sebuah program berupa latihan fisik yang sangat penting untuk ibu hamil untuk mempersiapkan saat persalinan dan dapat membantu proses persalinan, karena ibu hamil dipersiapkan secara fisik maupun mental untuk persalinan yang cepat dan spontan (Indriati, 2008: 28). Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan wanita hamil dalam menjalani proses persalinan fisiologis. Persalinan fisiologis hanya dapat dilakukan oleh wanita yang siap, baik fisik maupun psikis. Latihan senam hamil dapat mendukung kala I yaitu dengan relaksasi dan latihan pernapasan diafragma yang dalam sehingga pernapasan dapat mengatasi keinginan mencejan yang belum boleh untuk dilakukan sebelum kala II (Kushartanti, 2004: 21)

Pemerintah memberikan prioritas utama dalam akselerasi penurunan angka kematian ibu dan bayi, salah satunya merupakan target

Millenium Development Goals (MDGs). Di tahun 2015 target diharapkan turun mencapai 125 per 100.000 kelahiran hidup (www.litbang.depkes.go.id, 2008). Disamping itu upaya dalam menurunkan angka kematian ibu, pemerintah melalui Departemen Kesehatan menerapkan Strategi Making Pregnancy Safer (MPS), diantaranya adalah adanya 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 obstetri 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 (www.gizi.net, 2008).

Menurut Anita Rahmawati ketua Posyandu Melati di Jakarta dengan melakukan senam hamil secara rutin dan benar dapat meningkatkan taraf kesehatan ibu hamil dalam membentuk generasi penerus yang berkualitas dan sebagai salah satu upaya mengurangi resiko kematian ibu dan bayi selama proses persalinan (www.gizi.net, 2008).

Hasil penelitian yang dimuat dalam *American Journal of Obstetrics dan Gynecology* menunjukkan bahwa ibu-ibu yang melakukan senam cukup sering dan teratur selama trimester

terakhir mengalami persalinan yang tidak begitu terasa sakit dibandingkan dengan persalinan para ibu yang tidak melakukan kegiatan senam. Hal ini terjadi karena meningkatnya kadar endorphin dalam tubuh, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit. Yang juga perlu dicatat, senam hamil dapat meningkatkan kepekaan rasa terhadap perlunya perawatan tubuh dan citra diri agar tetap tampil cantik dan bugar sementara kandungan didalam rahim terus membesar (Hanton, 2001).

Dalam penelitian senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Tiga komponen inti senam hamil yaitu latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi dapat mengandung efek relaksasi yang dapat mempengaruhi psikologi ibu saat menjalani persalinan (www.journal.unair.ac.id, 2006).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh penulis pada tanggal 25 Februari tahun 2011 di RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta pada tahun 2010 didapatkan jumlah persalinan pada tahun 2010 sebanyak 359 orang. Ibu hamil yang melakukan senam hamil sebanyak 46 orang. Dan sebanyak 53 orang mengalami persalinan lama. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan senam hamil dengan lama proses persalinan kala II di RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta pada tahun 2010.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode survey analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, dan melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena yang terjadi yaitu antara kejadian persalinan kala II lama dengan senam hamil (Notoatmodjo, 2002: 145). Dengan pendekatan waktu *retrospektif* yaitu status kesehatan diidentifikasi pada saat ini, kemudian faktor resiko diidentifikasi pada waktu yang lalu (Notoatmodjo, 2002: 150).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang bersalin di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010 sebanyak 359 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel yaitu sebanyak 87 orang (Sugiyono, 2007:68).

Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode dokumentasi yang diambil dari rekam medik ibu bersalin dan register ibu yang melakukan senam hamil di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tersebut berupa lembar tabel. Data disusun dalam bentuk tabel kemudian dianalisis, yaitu proses penyederhanaan data dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan dipresentasikan. Untuk menguji signifikansi hasil penelitian tentang hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II digunakan uji signifikansi hubungan dengan korelasi kontingency (Sugiyono,

2002) Data diolah secara komputerisasi dengan menggunakan SPSS dengan *chi square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Ibu

Karakteristik ibu dalam penelitian hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010 ini meliputi umur ibu, umur kehamilan, berat badan bayi, dan crosstab. Berdasarkan hasil penelitian mengenai karakteristik responden maka didapatkan hasil:

a. Karakteristik Berdasarkan Umur Ibu

Karakteristik responden mengenai hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010 berdasarkan umur ibu. Karakteristik berdasarkan umur ibu sebagai berikut:

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi umur ibu di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010

Umur	Frekuensi	Persentase
20-27 th	36	41,4
28-35 th	51	58,6
Total	87	100,0

Sumber : Pengolahan Data primer 2011

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik responden merupakan ibu yang berumur 28-35 tahun yaitu 51 ibu (58,6%).

b. Karakteristik Berdasarkan Umur Kehamilan

Karakteristik responden mengenai hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS

PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010 berdasarkan pada umur kehamilan. Karakteristik responden berdasarkan umur kehamilan sebagai berikut:

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi umur kehamilan di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010

Umur	Frekuensi	Persentase
32-37 minggu	7	8,0
38-42 minggu	80	92,0
Total	87	100,0

Sumber : Pengolahan Data primer 2011

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik responden merupakan umur kehamilan ibu kurang dari sama dengan 38-42 minggu yaitu sebanyak 80 ibu (92,0%).

c. Karakteristik Berdasarkan Berat badan bayi

Karakteristik responden mengenai hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010 berdasarkan pada berat badan bayi. Karakteristik responden berdasarkan berat badan bayi sebagai berikut:

Tabel 4.3. Distribusi frekuensi berat badan bayi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010

Berat badan	Frekuensi	Persentase
2600-3200 gram	61	70,1
3300-3800 gram	26	29,9
Total	87	100,0

Sumber : Pengolahan Data primer 2011

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik responden merupakan bayi yang memiliki berat badan kurang dari sama dengan 2600-3200 gram yaitu sebanyak 61 bayi (70,1%).

d. Karakteristik Berdasarkan Gravidarum

Karakteristik responden mengenai hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010 berdasarkan gravidarum. Karakteristik berdasarkan gravidarum sebagai berikut:

Tabel 4.4. Distribusi frekuensi gravidarum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010

Gravidarum	Frekuensi	Persentase
Hamil k-1	42	48,3
Hamil K-2	24	27,6
Hamil ke-3	15	17,2
Hamil ke-4	6	6,9
Total	87	100,0

Sumber : Pengolahan Data primer 2011

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik responden merupakan ibu yang mengalami gravidarum/kehamilan pertama yaitu 42 ibu (48,3%).

e. Karakteristik Berdasarkan Paritas

Karakteristik responden mengenai hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010 berdasarkan paritas. Karakteristik berdasarkan paritas/melahirkan sebagai berikut:

Tabel 4.5. Distribusi frekuensi paritas/melahirkan di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010

Paritas	Frekuensi	Persentase
Belum Pernah Melahirkan	49	56,3
Melahirkan ke-1	23	26,4
Melahirkan ke-2	13	14,9
Melahirkan ke-3	2	2,3
Total	87	100,0

Sumber : Pengolahan Data primer 2011

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik responden merupakan ibu yang belum mengalami paritas/melahirkan yaitu 49 ibu (56,3%), hal ini sesuai kehamilannya mayoritas yang pertama.

f. Karakteristik Berdasarkan Abortus

Karakteristik responden mengenai hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010 berdasarkan abortus. Karakteristik berdasarkan abortus/keguguran sebagai berikut:

Tabel 4.6. Distribusi frekuensi abortus di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010

Abortus	Frekuensi	Persentase
Belum Pernah Keguguran	72	82,8
Keguguran ke-1	13	14,9
Keguguran ke-2	2	2,3
Total	87	100,0

Sumber : Pengolahan Data primer 2011

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik responden merupakan ibu yang belum mengalami abortus/keguguran yaitu 72 ibu (82,8%), hal ini sesuai kehamilannya mayoritas yang pertama dan kehamilan belum pernah.

2. Hasil Deskripsi Univariat

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010. Variabel penelitian yang digunakan terdiri dari variabel bebas yaitu senam hamil, dan variabel terikatnya adalah lama persalinan kala II. Data masing-masing variabel dikelompokkan menjadi klasifikasi yaitu, untuk variabel senam hamil

diklasifikasikan menjadi senam hamil dan tidak senam hamil. Variabel lama persalinan kala II diklasifikasikan menjadi klasifikasi lama dan tidak lama. Berikut penjelasan variabel bebas dan terikat dalam penelitian.

a. Senam hamil ibu

Deskripsi data mengenai senam hamil ibu pada penelitian ini akan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.7. Deskripsi Frekuensi Data Senam hamil ibu di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Senam Tidak Teratur	29	33,3
2	Senam Teratur	58	66,7
Total		87	100,0

Sumber: Pengolahan Data primer 2011

Berdasarkan Tabel 4.7 menunjukkan bahwa senam hamil ibu paling banyak dalam klasifikasi mengikuti senam hamil yang teratur sebanyak 58 ibu (66,7%).

b. Lama persalinan kala II pada ibu

Deskripsi data mengenai lama persalinan kala II pada penelitian ini akan disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.8. Deskripsi frekuensi data lama persalinan kala II ibu di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Kala II Lama	19	21,8
Kala II Tidak Lama	68	78,2
Total	87	100,0

Sumber: Pengolahan Data primer 2011

Berdasarkan Tabel 4.8 menunjukkan bahwa mayoritas ibu memiliki lama persalinan kala II dalam kategori tidak lama yaitu 68 ibu (78,2%).

3. Hasil Pengujian Hipotesis

Untuk mengetahui hubungan antara senam hamil ibu dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010 dapat dilihat tabel berikut:

Tabel 4.9 Tabulasi silang Senam hamil dengan Lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010

No.	Senam	Lama		Kala II tidak lama		Jumlah	
		f	%	f	%	f	%
1	Senam Tidak Teratur	11	12,6	18	20,7	29	33,3
2	Senam Hamil Teratur	8	9,2	50	57,5	58	66,7
Total		19	21,8	68	78,2	87	100,0

Sumber: Pengolahan Data primer 2011

Tabel tabulasi silang di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengikuti senam hamil teratur dalam klasifikasi lama persalinan kala II dalam klasifikasi tidak lama yaitu sebanyak 50 orang (57,5%). Ibu yang tidak teratur mengikuti senam hamil ibu dalam klasifikasi lama persalinan kala II dalam klasifikasi lama yaitu sebanyak 11 orang (12,6%), sedangkan sebagian kecil ibu yang mengikuti senam hamil teratur dalam klasifikasi lama persalinan kala II dalam klasifikasi lama yaitu sebanyak 8 orang (9,2%).

Penelitian ini akan mengetahui hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010, untuk mengetahui hal itu selanjutnya data dianalisis dengan uji *chi square*.

Berdasarkan hasil analisis dengan uji *chi square* untuk hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010 diperoleh nilai koefisien *chi square* hitung sebesar 6,599 dengan probabilitas 0,010. Oleh karena nilai

probabilitas signifikansi penelitian yang dihasilkan kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hal ini berarti H_0 diterima, menunjukkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (senam hamil) dan variabel terikat (lama persalinan kala II pada ibu) sebanyak 87 ibu yang menjadi sampel penelitian.

1. Senam hamil di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil ibu paling banyak dalam klasifikasi mengikuti senam hamil teratur sebanyak 58 ibu (66,7%). Sehingga dapat disimpulkan mayoritas ibu mengikuti senam hamil teratur sebanyak 58 ibu. Senam hamil merupakan suatu terapi latihan gerak yang ditujukan pada ibu hamil sebagai suatu persiapan fisik dan psikologis untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan cepat, aman dan spontan.

Mayoritas ibu hamil dalam penelitian memiliki umur sekitar 28-35 tahun, sebagai ibu hamil pada usia produktif akan melahirkan bayi yang berkualitas. Umur yang produktif pada ibu membuat lebih aktif dalam mencari informasi tentang kehamilan. Usia yang produktif dan mengalami

kehamilan pertama yaitu 48,3% dengan belum pernah mengalami proses persalinan. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas ibu mengikuti senam hamil dengan teratur, hal ini karena ibu yang pertama hamil dan belum pernah melahirkan maka akan aktif menjaga kandungannya sebaik mungkin dengan rajin mengikuti senam hamil secara teratur.

Menurut Putri, 2009:91 senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik dan mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Sedangkan menurut Huliana, 2001 senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. Hasil penelitian ini diperoleh hasil mayoritas ibu kurang maksimal dalam mengikuti senam hamil yang mengikuti kurang dari 4 kali pertemuan maupun melakukan senam tanpa instruktur yang mengerti senam hamil dengan teratur.

Senam hamil merupakan sebuah program berupa latihan fisik yang sangat penting untuk ibu hamil untuk mempersiapkan saat persalinan dan dapat membantu proses persalinan, karena ibu hamil dipersiapkan secara fisik maupun mental untuk persalinan yang cepat dan spontan (Indriati, 2008: 28). Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan wanita hamil dalam menjalani proses persalinan fisiologis. Persalinan fisiologis hanya dapat dilakukan oleh wanita yang siap, baik fisik maupun psikis. Latihan senam hamil dapat mendukung kala I yaitu

dengan relaksasi dan latihan pernapasan diafragma yang dalam sehingga pernapasan dapat mengatasi keinginan mengejan yang belum boleh untuk dilakukan sebelum kala II (Kushartanti, 2004: 21).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Muntoha (2005) berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan perilaku Senam Hamil di Desa Ngabean Mirit Kebumen Tahun 2005”. Variabel yang diteliti yaitu variable bebas adalah tingkat pengetahuan dan variable terikat adalah perilaku senam hamil. Penelitian ini menggunakan metode *Cross Secsional* dan analisis data dengan menggunakan Kendall Tau.

2. Lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta 2010

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu memiliki lama persalinan kala II dalam kategori tidak lama yaitu 68 ibu (78,2%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan sebagian besar ibu yang menjadi responden di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010 tidak mengalami persalinan kala II dalam kategori tidak lama atau cepat hal ini didukung dengan senam hamil yang teratur yang dilakukan ibu hamil. Menurut Wiknjosastro, 2001 kala II lama (*prolonged Secound Stage*) merupakan persalinan yang ditandai dengan servik lengkap, ibu ingin mengejan, tetapi tidak ada kemajuan penurunan kepala, sedangkan menurut WHO, 2001 :12 kala II lama adalah persalinan aktif dengan kontraksi uterus yang teratur dan dilatasi serviks progresif, terjadi selama 12 jam.

Ibu dalam penelitian ini mayoritas ibu memiliki umur kehamilan antara 38-42 minggu sebanyak 92,0% dengan berat bayi mayoritas bayi memiliki berat badan 2600-3200 gram selain itu mayoritas ibu belum pernah mengalami abortus.keguguran. Ibu hamil melahirkan dengan persalinan kala II yang tidak lama, ukuran kehamilan yang normal diiringi berat badan yang sesuai menjadikan proses persalinan tidak lama.

Kala II lama merupakan persalinan yang ditandai dengan pembukaan servik, ibu ingin mengejan tetapi tidak ada kemajuan (Syaifudin, 2001). Begitu servik mencapai dilatasi penuh jangka waktu sampai terjadinya kelahiran tidak boleh melampaui 2 jam pada primigravida dan 1 jam pada multigravida. Setelah batas waktu itu menunjukkan morbiditas dan mortalitas maternal dan fetal akan naik. Sekiranya terjadi gawat janin atau gawat ibu, tindakan segera merupakan indikasi (oxorn, 2003). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu tidak membutuhkan waktu lama untuk kala II dalam proses persalinan.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maurytania (2004) dengan judul “Perbandingan Lama Persalinan Antara Model Senam Hamil di RSU PKU Muhammadiyah dengan RS Panti Rapih”, dengan metode penelitian kuantitatif dan rancangan studi observasional dan pendekatan waktu *cross sectional*. Variabel yang diteliti yaitu sebagai variabel bebas adalah model senam hamil dan variabel terikat adalah lama persalinan. Penelitian tersebut

menemukan bahwa tidak ada perbedaan lamanya persalinan baik pada kala I maupun pada kala II antara model senam hamil di RSU PKU Muhammadiyah dengan RS Panti Rapih.

3. Hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010, dibuktikan dengan hasil nilai koefisien *chi square* hitung sebesar 6,599 dengan probabilitas 0,010. Menurut Sarwono, 2007:180 persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus melalui vagina ke dunia luar. Bayi akan lahir dari rahim seorang ibu, diharapkan kondisi ibu dalam keadaan sehat dan tidak lama pada masa kala II.

Ibu yang menjadi responden mayoritas mengikuti senam hamil secara rutin dan memiliki lama persalinan kala II dalam klasifikasi tidak lama atau cepat dalam proses persalinan, hal ini disebabkan karena rutinitas ibu yang aktif mengikuti senam hamil dan melakukan pekerjaan rumah maupun aktifitas lainnya yang tidak sengaja sudah menggerakkan badan. Aktifitas ibu yang bermanfaat mendukung ibu sebagai senam hamil seperti jalan kaki, mencuci, menjemur, memasak dan menyapu lantai, sehingga dengan tidak sengaja aktifitas tersebut mampu menjadi pengganti senam hamil. Mayoritas ibu dalam penelitian ini melakukan senam hamil teratur, lama persalinan kala II-pun tidak

memerlukan waktu yang lama pula, sehingga dapat diartikan adanya ibu hamil mengikuti senam hamil maka persalinan akan menjadi cepat atau tidak lama.

Faktor utama yang mempengaruhi proses persalinan diantaranya yaitu *power* (kekuatan), *passage* (keadaan panggul) dan *passanger* (keadaan janin) (Manuaba, 2007:283). Ibu yang memiliki kekuatan fisik yang bagus akan lebih mudah dalam proses persalinan, keadaan panggul yang besar mampu melancarkan untuk persalinan secara normal, selain itu kondisi janin yang terdapat di dalam rahim juga mempengaruhi proses persalinan.

Keadaan partus lama menimbulkan efek berbahaya baik terhadap ibu maupun bayi. Beratnya cedera terus meningkat dengan semakin lamanya proses persalinan, resiko tersebut naik dengan cepat setelah waktu 24 jam. Terdapat kenaikan pada insidensi atonia uteri, laserasi, perdarahan, infeksi, kelelahan ibu dan shock. Angka kelahiran dengan tindakan yang tinggi semakin memperburuk bahaya bagi ibu. Selain itu semakin lama persalinan, semakin tinggi morbiditas dan mortalitas janin dan semakin sering terjadi kejadian asfiksia, trauma cerebri yang disebabkan oleh penekanan pada kepala janin, cedera akibat tindakan ekstraksi dan kematian (Oxorn, 2003:616), sehingga untuk memperkecil kemungkinan cidera pada ibu maupun bayi maka ibu harus menjaga kondisi badan dengan cara rutin mengikuti senam hamil yang didampingi oleh instruktur yang dapat mengarahkan gerakan yang tepat untuk ibu hamil.

Menurut Anita Rahmawati ketua Posyandu Melati di Jakarta dengan melakukan senam hamil secara rutin dan benar dapat meningkatkan taraf kesehatan ibu hamil dalam membentuk generasi penerus yang berkualitas dan sebagai salah satu upaya mengurangi resiko kematian ibu dan bayi selama proses persalinan (www.gizi.net, 2008). Senam hamil yang efektif mampu meminimalisir kematian karena persalinan selain itu senam hamil memiliki manfaat yang besar bagi ibu maupun janin di dalam perut itu sendiri bagi kesehatan keduanya, sehingga persalinan akan lancar dan membentuk generasi yang berkualitas.

Senam hamil terbukti memiliki dampak positif dalam menyeimbangkan kondisi psikologis ibu hamil. Tiga komponen inti senam hamil yaitu latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi dapat mengandung efek relaksasi yang dapat mempengaruhi psikologi ibu saat menjalani persalinan. Hasil penelitian ini didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bernadeta (2003) berjudul "Hubungan Senam Hamil teratur Dengan Proses Persalinan Di Klinik Bidan Praktek Swasta Hj. Endang Purwati Am.Keb. Di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan rancangan *case control*. Variabel yang diteliti yaitu sebagai variabel bebas adalah senam hamil teratur dan variabel terikat adalah proses persalinan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Mayoritas ibu dalam klasifikasi mengikuti senam hamil teratur lebih dari sama dengan 4 kali pertemuan senam hamil sebanyak 58 ibu (66,7%).
2. Mayoritas ibu dengan lama persalinan kala II dalam kategori tidak lama sebanyak 68 ibu (78,2%) yaitu persalinan yang berlangsung < 120 menit pada primigravida dan < 60 menit pada multigravida.
3. Ada hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan kala II di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta tahun 2010, dibuktikan dengan hasil nilai koefisien *chi square* hitung sebesar 6,599 dengan probabilitas 0,010 nilai probabilitas signifikansi penelitian yang dihasilkan kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Artinya semakin aktif ibu hamil mengikuti senam hamil secara teratur maka proses persalinan kala II tidak lama atau lebih cepat dari yang tidak mengikuti senam hamil dengan teratur.

Saran

1. Bagi STIKES 'Aisyiyah
Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mempertahankan peranannya sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam menyebarkan informasi tentang pentingnya senam hamil pada ibu untuk persalinan kala II. Ilmu pengetahuan memberikan informasi mengenai manfaat senam hamil kepada ibu untuk menunggu proses persalinan, sehingga adanya mengikuti senam

hamil rutin dapat memperlancar persalinan, meminimalisir kematian bayi pada persalinan kala II dan membentuk generasi yang berkualitas.

2. Bagi RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan kala II, sehingga disarankan bagi tenaga kesehatan khususnya yang bekerja di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta yang menangani persalinan agar selalu menyarankan kepada ibu yang hamil untuk aktif mengikuti senam hamil, dengan cara memberikan informasi yang bermanfaat bagi ibu terkait dengan manfaat senam hamil. Ibu hamil juga harus aktif dalam mencari informasi sumber pengetahuan mengenai kesehatan pada umumnya maupun pengetahuan tentang senam hamil.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan faktor dan design yang berbeda, seperti melakukan penelitian secara longitudinal dan observasi sehingga dapat memberikan informasi yang lebih akurat. Serta menambah faktor lain yang ada hubungannya dengan lama persalinan kala II selain senam hamil. Faktor yang dimaksud seperti His, kekuatan meneran, keadaan panggul, besar janin dan posisi janin, psikologi dan penolong yang dirasa juga memiliki hubungan dengan lama persalinan kala II, untuk membuktikan hal tersebut, maka bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih lanjut.

DAFTAR RUJUKAN

- Bernadeta. 2003. *Hubungan Senam Hamil Teratur dengan Proses Persalinan di Klinik Bidan Praktek Swasta Hj. Endang Purwati Am.Keb Di Yogyakarta*. KTI Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Depkes RI.2003. *Asuhan Ibu Hamil Dalam Konteks Keluarga*. Depkes RI, Jakarta
- Hakimi, M.1998.*Ilmu Kebidanan Patologi dan Fisiologi Persalinan,Edisi kedua*. Jakarta
- Hanton, T.W. 2001. *Ibu Kuat Bayi Sehat, Panduan Senam Kebugaran untuk Wanita Hamil*. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Hartono P. Putra H.L Rosyidi I. 1997. *Majalah Obstetri dan Ginekologi, Vol. 6 No. 1 jan 1997, Hubungan Senam Hamil Terhadap Hasil Akhir dan Proses Persalinan di RSUD RD Soetomo Surabaya*. FK UNAIR, Surabaya
- Huliana M.2001.*Panduan Menjalani Kehamilan yang Sehat, Cetakan pertama*. Puspa Swara, Jakarta
- Indiarti, M. T. 2008. *Senam Hamil dan Balita*. Cemerlang Publishing, Yogyakarta
- Kushartanti, Wara Dr. Dr. BM. Dkk. 2004. *Senam Hamil Menyamankan Kehamilan, Mempermudah Persalinan*.

- Lintang Pustaka,
Yogyakarta
- Manuaba, I.B.G.1998. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. EGC, Jakarta
- Maurytania. 2004. *Perbandingan Lama Persalinan Antara Model Senam Hamil di RSUD PKU Muhammadiyah Yogyakarta dengan RS Panti Rapih*. Skripsi Universitas Gajah Mada.
- Musbikin.2005. *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*. Mitra Pustaka, Yogyakarta
- Muntoha, 2005. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Senam hamil di Desa Ngabean Mirit Kebumen Thun 2005*. Skripsi Universitas Gajah Mada.
- Notoatmojo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan cetakan ke 3*, Rineka Cipta, Jakarta
- Nugroho, M. 2010. *Ginekologi dan Obstetri (Obsgyn)*. Nuha Medika, Yogyakarta.
- Oxorn, H. 2002. *Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Yayasan Essentia Media, Jakarta
- _____. 2003. *Human Labor and Birth*, Yayasan Essentia Medica, Jakarta
- Putri, Alissa. 2009. *Panduan Cerdas Kehamilan*. Genius Printika, Yogyakarta
- Sani, R.2001. *Menuju Kelahiran Yang Alami,Ed.1 Cetakan 1*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Sugiyono. 2006. *Statistika untuk Penelitian Ed. 9*. Alfabeta, Bandung
- WHO. 2003. *Modul Persalinan Macet*. EGC, Jakarta
- www.journal.unud.ac.id. Supriatmaja dan Suwardewa, 2005. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Kala Satu dan Kala Dua*, Bagian Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan FK UNUD/ RS Sanglah Denpasar.
- www.journal.unair.ac.id.Wulandari, Primatia Yogi. 2006. *Efektifitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama*.
- www.litbang.depkes.go.id. 2008