

# HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL DENGAN KELANCARAN PROSES PERSALINAN DI PUSKESMAS PAPAR KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2017

Tri Wulan  
Akbid Medika Wiyata Kediri  
[triwulan@gmail.com](mailto:triwulan@gmail.com)

## ABSTRAK

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pelaksanaan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain analitik korelasi (hubungan) melalui pendekatan *cross sectional*, dengan populasi seluruh ibu yang sudah bersalin di Puskesmas Papar tahun 2017. Besar sampel 40 responden dan diambil dengan menggunakan tehnik purposive sampling. Hasil penelitian diperoleh adanya hubungan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil dengan kelancaran proses persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017 ( $p = 0,000$ ). Tingkat hubungan termasuk kategori kuat yaitu dengan capaian (*Value Phi* = 0,765) yang berarti dalam kelas hamil ibu akan mendapatkan berbagai latihan dan penjelasan seputar persalinan dikelas senam hamil, sehingga ibu lebih percaya diri dan tidak panik saat menghadapi persalinan. Kondisi psikologis ini berpengaruh terhadap otot di jalan lahir dan sekitarnya sehingga tidak tegang, dapat lentur sehingga tidak menghambat pengeluaran janin

**Kata Kunci; senam hamil, ibu hamil, persalinan**

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran bayi dengan usia kehamilan cukup bulan, letak memanjang atau sejajar sumbu badan ibu, presentasi belekang kepala, keseimbangan diameter kepala bayi dan panggul ibu, serta dengan tenaga ibu sendiri. Menjaga kondisi selama hamil sangat dibutuhkan, tidak hanya untuk masa kehamilan, tapi juga akan berhubungan dengan kelancaran proses persalinan. Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Pada ibu hamil sangat dibutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, diupayakan dengan makan teratur, cukup

istirahat dan olah tubuh sesuai takaran. Dengan tubuh bugur dan sehat, ibu hamil tetap dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari, menurunkan stres akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan.

Angka kematian bayi yang baru lahir tahun 2008 di Kabupaten Kediri, Jatim, meningkat dibanding tahun sebelumnya, yakni dari 130 bayi (2007) menjadi 230 bayi (2008). Namun demikian, untuk kasus ibu melahirkan yang meninggal pada tahun 2008 cenderung turun ketimbang tahun 2007, yakni 19 kasus (2007) menjadi 12 kasus (2008). Pemerintah menargetkan pada tahun 2009 AKI menjadi 226 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB menjadi 26 per 1.000 kelahiran hidup (Depkes, 2009). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Pajar Kabupaten Kediri pada tahun 2017 didapatkan dari 10 persalinan yang diobservasi didapatkan 3 ibu bersalin (30%) lancar dan sisanya 7 ibu bersalin (70%) termasuk tidak lancar. Berdasarkan kerangka teori McCarthy dan Maine serta program perawatan antenatal dari Departemen Kesehatan terhadap beberapa praktik kesehatan yang harus dilakukan oleh ibu yaitu pemeriksaan kehamilan, kebiasaan makan yang baik, aktivitas fisik yang cukup dan mengikuti senam hamil.

Kelancaran proses persalinan dipengaruhi oleh 5 faktor penting yaitu *power*, *passage*, *passanger*, penolong dan *psyche*. His adalah salah satu kekuatan ibu yang menyebabkan serviks membuka dan mendorong janin kebawah. Pada presentasi kepala, bila his sudah cukup kuat, kepala akan turun ke dalam rongga panggul (Prawirohardjo, 2008). Ibu memerlukan tenaga yang kuat untuk menghadapi persalinan, yang terpenting adalah bagaimana cara ibu memperoleh tenaga saat proses persalinan. Dalam senam hamil ibu dapat mengetahui proses relaksasi yang akan dipergunakan saat proses persalinan dan bisa lancar. Tidak sedikit ibu-ibu yang dalam masa kehamilannya mengabaikan olahraga, terutama senam hamil dan terbukti saat proses persalinannya ternyata kurang lancar, dimana proses persalinannya lebih lama, padahal bayi sudah harus dikeluarkan akibatnya bayi kesulitan untuk memperoleh nutrisi dan seperti terjadi kegawatdaruratan pada janin maupun ibu. Salah satu olahraga yang banyak diminati ibu hamil adalah senam hamil. Keuntungan senam hamil antara lain melunturkan otot, mempersingkat

waktu persalinan, mengurangi resiko *sectio caesaria*, mengurangi ketidaknyamanan saat persalinan dan tenaga yang dibutuhkan saat persalinan lebih sedikit (Muhimah, 2010). Oleh karena itu bidan perlu memberikan penyuluhan pada ibu hamil tentang pentingnya senam hamil untuk menghadapi proses persalinan. Di unit pelayanan kesehatan juga perlu diadakan program senam hamil secara berurutan, anjurkan ibu untuk menyempatkan waktunya untuk melakukan senam hamil dirumah apabila tidak bisa mengikuti dirumah sakit/Rumah Bersalin/Polindes.

Untuk itu peneliti tertarik mengambil judul “Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri.

## **METODELOGI**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain analitik korelasi (hubungan) yaitu suatu desain penelitian yang bertujuan mengkaji hubungan variabel dengan pendekatan *cross sectional* yaitu variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian diukur dan dikumpulkan secara simultan, sesaat atau satu kali saja dalam satu kali waktu yang bersamaan dan tidak dilakukan *follow up*.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri pada 4 Desember 2017. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh ibu yang sudah bersalin di Puskesmas Papar tahun 2017. Teknik *sampling* dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel sebagian ibu bersalin yang bersalin di Puskesmas Papar yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi Yang termasuk kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi :

- 1) Semua ibu bersalin normal.
- 2) Ibu bersalin yang mau menjadi responden, sedangkan untuk kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi :
  - 1) Ibu bersalin yang patologis.

2) Ibu bersalin yang tidak bersedia diteliti.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini ditentukan sebanyak 40 responden.

Dalam penelitian ini digunakan 2 variabel yaitu :

1. Variabel *independent* (bebas).

Variabel *independent* dalam penelitian ini meliputi hubungan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Papar.

2. Variabel terikat atau variabel *dependent*

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel *dependent* adalah kelancaran proses persalinan di Puskesmas Papar.

### Analisis data

a. Langkah analisis data

1) *Coding* merupakan pemberian kode numerik atau angka terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori dan mengumpulkan hasil observasi dari responden dengan memberi kode pada masing-masing observasi.

2) *Scoring* berupa pemberian skor terhadap jawaban yang diberikan responden. Adapun rumus yang digunakan :

$$P = \frac{SP}{SM} \times 100\%$$

3) *Tabulating* merupakan kegiatan untuk meringkas data yang masuk (data mentah) ke dalam tabel yang telah dipersiapkan Tabulating dilakukan dengan cara di bawah ini.

Tabel 1 Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil

No	Pelaksanaan	N	Prosentase
1	Tidak Senam		
2	Senam		
JUMLAH			

Tabel 2 Proses Persalinan

No	Proses Persalihan	N	Prosentase
1	Lambat		
2	Cepat		
JUMLAH			

Tabel 3. Tabulasi Silang 2x2 Koefisien Phi Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan

Proses Persalinan / Pelaksanaan	Lambat	Cepat	Jml
Tidak Senam			
Senam			
Jumlah			

b. Uji statistik yang digunakan

Uji statistik yang digunakan untuk membuktikan ada atau tidak adanya hubungan pelaksanaan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017 dalam penelitian ini adalah Koefisien Korelasi Phi (*Phi Coefficient Correlation*). Koefisien Korelasi Phi dilambangkan dengan  $\phi$ , sedangkan rumus untuk menghitung adalah sebagai berikut :

$$\phi = \frac{(ad - bc)}{\sqrt{(a+b)(a+c)(b+d)(c+d)}}$$

**Etika Penelitian**

1. Lembar Persetujuan Menjadi responden (*informed consent*)

Lembar persetujuan diberikan pada responden yang akan diteliti. Tujuannya adalah responden mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang

diteliti selama pengumpulan data. Jika responden menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya.

2. Tanpa nama (*Anonimity*)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak mencantumkan nama responden cukup dengan memberi kode.

3. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi yang diberikan responden akan dijamin oleh peneliti.

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pelaksanaan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017 pada bulan Desember 2017 menunjukkan bahwa terdapat 5 karakteristik data umum yang disajikan yaitu responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan, gravida, senam hamil. Dari hasil yang diperoleh responden berdasarkan umur didapat hasil 50% responden berumur 20-35 tahun, sedangkan berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMP yaitu sejumlah 16 (40%) dan berprofesi sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah 24 (60%) dari total 40 responden. Untuk gravida diketahui hampir setengah responden termasuk persalinan kedua yaitu 19 responden (46,7%) dari total 40 responden dan seluruh responden pernah mendapatkan informasi tentang senam hamil yaitu 40 responden (100%) dari total 40 responden. Dalam penelitian ini juga disajikan data khusus pelaksanaan senam hamil, kelancaran persalinan dan hubungan senam dengan kelancaran persalinan.

a. Pelaksanaan Senam Hamil

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Bersalin di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017

No.	Pelaksanaan Senam Hamil	Frekuensi	%
1	Tidak Senam	22	55
2	Senam	18	45
Total		40	100

Sumber: Kuesioner Tahun 2017

Berdasarkan tabel 4. diketahui sebagian besar responden tidak senam hamil yaitu 18 responden (55%) dari total 40 responden.

b. Kelancaran Persalinan

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kelancaran Persalinan pada Ibu Bersalin di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017

No.	Kelancaran Persalinan	Frekuensi	%
1	Lambat	18	45
2	Cepat	22	55
Total		40	100

Sumber: Observasi Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5 diketahui sebagian besar responden persalinannya termasuk kategori cepat yaitu 22 responden (55%) dari total 40 responden.

c. Hubungan Pengetahuan dengan Kelancaran Persalinan

Tabel 6 Tabulasi Silang Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Kelancaran Persalinan pada Ibu Bersalin di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017

No.	Senam Hamil		Persalinan		Total
			Lambat	Cepat	
1	Tidak Senam	Nilai	18	4	22
		%	76,5	23,5	100
2	Senam	Nilai	0	18	18
		%	0	100	100
Total		Nilai	18	22	40
		%	43,3	56,7	100

Berdasarkan tabulasi silang diatas diketahui pada responden yang tidak senam hamil didapatkan paling banyak Berdasarkan tabel 4. diketahui sebagian besar responden tidak senam hamil yaitu 18 responden (55%) dari total 40 responden.

d. Kelancaran Persalinan

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kelancaran Persalinan pada Ibu Bersalin di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017

No.	Kelancaran Persalinan	Frekuensi	%
1	Lambat	18	45
2	Cepat	22	55
Total		40	100

Sumber: Observasi Tahun 2017

Berdasarkan tabel 5 diketahui sebagian besar responden persalinannya termasuk kategori cepat yaitu 22 responden (55%) dari total 40 responden.

e. Hubungan Pengetahuan dengan Kelancaran Persalinan

Tabel 6 Tabulasi Silang Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Kelancaran Persalinan pada Ibu Bersalin di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017

No.	Senam Hamil		Persalinan		Total
			Lambat	Cepat	
1	Tidak Senam	Nilai	18	4	22
		%	76,5	23,5	100
2	Senam	Nilai	0	18	18
		%	0	100	100
Total		Nilai	18	22	40
		%	43,3	56,7	100

Sumber: Kuesioner dan Observasi Tahun 2017

Berdasarkan tabulasi silang diatas diketahui pada responden yang tidak senam hamil didapatkan paling banyak persalinannya termasuk lambat yaitu 18 responden (76,5%), sebaliknya pada responden dengan senam hamil didapatkan persalinan paling banyak kategori cepat yaitu 18 responden (100%).



Tabel 7 Uji Koefisien Phi Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil pada Ibu Hamil dengan Kelancaran Persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017

Variabel	Value Phi	p
Senam Hamil Kelancaran Persalinan n observasi = 40	0,765	0,000

Berdasarkan tabel 7 diketahui ada hubungan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil dengan kelancaran proses persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017 ( $p = 0,000$ ). Tingkat hubungan termasuk kategori kuat (*Value Phi* = 0,765).

### **Pembahasan**

Dari hasil penelitian diketahui ada hubungan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil dengan kelancaran proses persalinan maka hal ini disebabkan lewat berbagai latihan dan penjelasan seputar persalinan dikelas senam hamil, ibu lebih percaya diri dan tak panik saat menghadapi persalinan. Kondisi psikologis ini berpengaruh terhadap otot di jalan lahir dan sekitarnya sehingga tidak tegang, dapat lentur sehingga tidak menghambat pengeluaran janin. Selain itu melalui senam hamil ibu juga dapat meningkatkan stamina dan kondisi tubuh. Secara teknis dengan senam hamil maka ibu akan dapat meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan, menguatkan dan merengangkan otot tertentu terutama otot yang berperan untuk persalinan dan mempertahankan postur, meningkatkan relaksasi tubuh terutama otot dasar panggul yang berperan besar dalam proses persalinan dan melatih teknik pernafasan yang sangat dibutuhkan untuk mengatasi rasa nyeri misalnya kala I maupun kala II. Oleh karena itu secara umum ibu yang melaksanakan senam hamil akan dapat mendukung kelancaran proses persalinan.

## Kesimpulan

1. Sebagian besar responden tidak melakukan senam hamil sebelum persalinan, dengan hasil 22 responden (55%) dari total 40 responden.
2. Sebagian besar responden persalinannya termasuk kategori cepat yaitu 22 responden (55%) dari total 40 responden.
3. Ada hubungan pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil dengan kelancaran proses persalinan di Puskesmas Papar Kabupaten Kediri Tahun 2017 ( $p = 0,000$ ). Tingkat hubungan termasuk dalam kategori kuat ( $Value\ Phi = 0,765$ ).

## Saran

Perlu adanya penyampaian informasi dari bidan maupun pelayanan tenaga kesehatan tentang tujuan dan manfaat senam hamil, dimana ibu hamil dapat mempersiapkan diri menjelang kelahiran bayinya, sehingga dapat memperlancar dalam proses persalinan. Selain itu peningkatan motivasi melalui konseling juga dapat dilakukan bagi ibu hamil untuk melaksanakan senam hamil guna kesehatan ibu menjelang persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat. 2009. *Pengantar Konsep dasar Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Mujab, Saeful. 2014. *Pengaruh Teknik Meneran terhadap Laserasi Jalan Lahir pada Ibu Inpartu Primigravidadi Rumah Bersalin Semarang*. Semarang : Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang
- Nasir, Moh. 2010. *Metode Penelitian*. Cetakan keenam. Ciawi : Ghalia Indonesia.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan)*. Surabaya : Salemba Medika
- Ridwan. (2009). *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung : Perpustakaan Nasional RI
- Sopiyudin. (2008 ). *Stastistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Sugiyono. (2009). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alpha Beta
- Pasiowan. 2015. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Bersalin*. Manado Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Manado
- Ramali, A. 2013. *Kamus Kedokteran*. Jakarta: Djambatan. Hal 252, 28

