
Manfaat Senam Hamil Terhadap Lama Kala II Persalinan Di Puskesmas Caringin Kabupaten Tangerang Tahun 2018

Siti Dariyani¹, Restu Octasila², Dian Andriani³

Prodi Diploma 3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten
sitidariyani82@gmail.com, restuoctasila@gmail.com, dianadriani06@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan dihubungkan dengan atau berperan menurunkan angka kesakitan, kematian ibu dan bayi yang lahir. Secara normal, kala II berlangsung paling lama 2 jam untuk primipara dan 1 jam untuk multipara. Meningkatnya koordinasi otot-otot selama his dapat mempercepat kala II, sehingga partus lama dapat diturunkan. **Tujuan Penelitian.** Diketahuinya manfaat senam hamil terhadap lama kala 2 persalinan di Puskesmas Caringin Kabupaten Tangerang tahun 2018. **Metode Penelitian.** Desain penelitian berupa potong lintang. Populasi adalah seluruh ibu bersalin yang bersalin yang melakukan senam hamil di Puskesmas Caringin satu tahun terakhir sebanyak 69 responden. Metode pengambilan sampel dengan total populasi. Alat pengumpulan data adalah rekam medis berupa laporan bulanan kelas ibu hamil. Hasil analisis normalitas data, data berdistribusi normal. Analisis data menggunakan regresi linier. **Hasil Penelitian.** Rerata frekuensi senam hamil yang diikuti responden sebanyak 3 kali. riwayat paritas responden paling banyak pada paritas 2. Rerata lama kala 2 selama responden bersalin selama 20,52 menit. Terdapat hubungan antara frekuensi senam hamil dan paritas dengan lama kala 2 dengan nilai sig 0,000. Hubungan yang terbentuk berada pada tingkat sedang dengan nilai R 0,391. **Kesimpulan dan Saran.** Diperlukan peningkatan kualitas senam hamil yang dilakukan di Puskesmas Caringin pada aspek keteraturan, peningkatan frekuensi serta dukungan dari bidan, penanggungjawab program KIA Puskesmas Caringin, ibu hamil beserta keluarga.

Kata Kunci: Frekuensi senam hamil, paritas, lama kala 2, Puskesmas Caringin, Kabupaten Tangerang

ABSTRACT

Preliminary. Pregnancy exercise provides benefits to the biomotor component of muscles being trained. Regular exercise or exercise during pregnancy is associated with or plays a role in reducing morbidity and mortality of mothers and babies born. Normally, the second stage lasts for a maximum of 2 hours for primiparas and 1 hour for multiparas. Increased coordination of the muscles during his can prevent II, so that the old parturition can be lowered. Research purposes. It is known that the benefits of pregnancy exercise for the duration of 2 delivery at Puskesmas Caringin Tangerang Regency in 2018. Research Methods. The research design was a cross pontong. The population was all women who gave birth who did pregnancy exercises at the Caringin Public Health Center in the last year as many as 69 respondents. Sampling method with total population. The data collection tool is a medical record in the form of a monthly class report for pregnant women. The results of the data normality analysis showed that the data were normally distributed. Data analysis using linear regression. Research result. The average frequency of pregnancy exercise that was followed by respondents was 3 times. history of parity of the most respondents at parity 2. The average length of time is 2 for the respondent's delivery for 20.52 minutes. There is a relationship between the frequency of pregnancy exercise and parity with a duration of 2 with a sig value of 0.000. The relationship formed is at a moderate level with an R value of 0.391. Conclusions and recommendations. It is necessary to improve the quality of pregnancy exercise carried out at Caringin Health Center in the aspect of regularity, increased frequency and support from midwives, the person in charge of the Caringin Health Center MCH program, pregnant women and their families.

Keywords: Frequency of pregnancy exercise, parity, length of period 2, Puskesmas Caringin, Tangerang

PENDAHULUAN

Kebahagiaan seorang ibu dapat terukur saat melahirkan bayi yang sehat. Melalui sebuah proses persalinan yang normal, peningkatan kesejahteraan bayi yang baru dilahirkan pun lebih berpeluang untuk menjadi jaminan. Salah satu faktor pengaruh persalinan adalah power, yang dalam hal ini berarti his persalinan. His persalinan mampu mengkoordinasikan otot-otot dalam rahim untuk mendorong janin turun melalui jalan lahir secara bertahap sampai bayi dilahirkan. Semakin baik koordinasinya, maka proses persalinan akan berlangsung lebih cepat, kenyamanan dan keamanan ibu dan janin meningkat. Untuk mewujudkan hal tersebut dibutuhkan tubuh yang sehat dan optimal. Senam adalah latihan fisik yang dilakukan secara teratur untuk mendapatkan tubuh yang bugar. Bagi seorang ibu, kegiatan senam ini dikenal dengan istilah senam hamil.

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan dihubungkan dengan atau berperan menurunkan angka kesakitan, kematian ibu dan bayi yang lahir.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada Tahun 2015, AKI (Angka Kematian Ibu) di Indonesia sebesar 305 per 100.000.¹ Penyebab utama kematian ibu di Indonesia diantaranya akibat perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, partus lama, abortus dan lain-lain.¹ Dari data tersebut bahwa salah satu penyebab kematian ibu adalah lamanya persalinan/partus lama.

AKI di Provinsi Banten menurut Regional Manager USAID Jalin Banten mengungkapkan bahwa pada tahun 2016, kasus AKI di Banten mencapai 240 kasus.² AKI di Kabupaten Tangerang masih terbilang tinggi, pada tahun

2016 kematian ibu mengalami peningkatan sekitar 20% dari tahun 2015. Kasus kematian terhadap ibu di Kabupaten Tangerang alami peningkatan 63 kasus dibandingkan tahun 2015 sebanyak 52 kasus.³

Secara normal, kala II berlangsung paling lama 2 jam untuk primipara dan 1 jam untuk multipara. Meningkatnya koordinasi otot-otot selama his dapat mempercepat kala II, sehingga partus lama dapat diturunkan.⁴

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara frekuensi senam hamil dengan lama kala II persalinan. Lama kala II ibu bersalin peserta senam hamil 4 menit lebih cepat dibanding bukan peserta senam hamil. Pada persalinan dengan BBJ > 3000 gram, lama kala II ibu peserta senam hamil lebih cepat 10 menit daripada bukan peserta senam hamil. Senam hamil mempercepat kala II persalinan, terutama untuk BBJ lebih dari 3000 gram.⁵ Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan frekuensi senam hamil dan paritas dengan lama kala II di Puskesmas Caringin Tahun 2016

DESAIN PENELITIAN

Jenis penelitian berupa penelitian korelasi dengan desain potong lintang. Populasi Populasi adalah Ibu bersalin yang melakukan senam hamil di Puskesmas Caringin Bulan Januari – Juni tahun 2018 yaitu 69 orang. Hasil penghitungan sampel didapatkan 69 orang. Metode pengambilan sampel dengan simple random sampling. Jenis data adalah sekunder berupa data karakteristik dan lama kala II di rekam medis. Alat pengumpulan data berupa lembar cek list.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sub bagian Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menjelaskan mengenai gambaran karakteristik responden, lama kala II, frekuensi senam hamil dan berat bayi lahir. Secara lebih rinci dilakukan sebagai berikut:

Tabel. 1 Deskripsi Ibu Bersalin di Puskesmas Caringin Tahun 2018

Data Ibu Bersalin	Rerata	95%CI	SD	Min-Mak
Frekuensi Senam Hamil	3,12 kali	2,87-3,36	1,03	1-6 kali
Lama Kala 2	20,52 menit	17,38-23,66	13,06	4-60 menit
Paritas	2,29 kali	2,02-2,56	1,13	1-7 kali
Usia Ibu	26,88 tahun	25,73-28,04	4,81	16-38
Usia kehamilan iku senam hamil	4,70 bulan	4,37-5,02	1,36	2-8 bulan
Berat bayi lahir	2811,59 gram	2718-2904	386,74	1800-3500 gram

Berdasarkan tabel di atas, diketahui rerata frekuensi senam hamil yang diikuti sebanyak 3 kali dengan CI 2,87-3,36. Frekuensi senam hamil yang diikuti bervariasi dari rentang 1-6 kali. Usia kehamilan saat pertama kali mengikuti senam hamil sebagian besar pada usia 5 bulan. Berdasarkan data ini, dilihat dari awal mengikuti senam hamil di usia 5 bulan (20 minggu). Hal ini sudah sesuai dengan teori dimana waktu yang tepat mengikuti senam hamil di usia 20 minggu lebih. Hal ini dikarenakan pada usia kehamilan sebelum 20 minggu, adalah masa pertumbuhan janin sampai sempurna, sehingga dihindarkan aktifitas yang beresiko terhadap kelangsungan pertumbuhan janin.⁶ frekuensi senam hamil yang diikuti reratanya adalah 3 kali. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum masih belum sesuai dengan persyaratan senam hamil yang baik yaitu secara teratur 2-4 kali seminggu. Perlu dukungan bidan dan keluarga

dalam memotivasi ibu meningkatkan kualitas senam hamil yang dilakukan.⁷

Berdasarkan data lama kala 2, rerata kala 2 yang dilalui responden selama proses persalinan adalah 20,52 menit dengan variasi waktu selama 4-60 menit. Waktu kala 2 yang dilalui responden termasuk dalam kategori normal, yaitu paling lama 30 menit untuk multipara dan 60 menit untuk primipara.⁷

Rerata paritas responden adalah 2,29 kali dengan variasi dari 1-6 kali. Paritas responden masih dalam kategori yang disarankan yaitu 2 kali. Akan tetapi masih ada juga yang memiliki riwayat paritas beresiko yaitu lebih dari 5 kali. Perlu upaya peningkatan pemahaman untuk mengatur kelahiran agar tidak terlalu sering.

Berat badan bayi yang dilahirkan masih sesuai dengan berat lahir normal, yaitu 2811 gram. Terdapat persalinan premature pada responden.

Tabel.2
Analisis bivariat lama kala 2 dilihat dari frekuensi senam hamil dan paritas pada ibu bersalin di Puskesmas Caringin Tahun 2018

R	R Square	Sig	95% CI
0,391	0,153	0,000	28.750- 53,600

Berdasarkan tabel diatas, diketahui nilai sig sebesar 0,000. Ini menyatakan bahwa ada hubungan antara frekuensi senam hamil dan paritas dengan lama kala 2. Tingkat hubungan yang ditunjukkan dalam kategori lemah dengan nilai R 0,391. Data lain menunjukan bahwa sebesar 15% lama kala 2 ibu bersalin dipengaruhi oleh factor frekuensi senam hamil dan riwayat paritas ibu bersalin.

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan.⁸ Semakin

teratur dan sering ibu bersalin melakukan senam hamil, maka akan mempersingkat waktu kala 2. Pada penelitian ini besaran pengaruh senam hamil dan paritas terhadap lama waktu kala 2 sebesar 15%. Dengan demikian masih banyak factor lain yang mempengaruhi lama kala 2. Walaupun begitu, senam hamil tetap merupakan upaya yang perlu ditingkatkan agar seluruh ibu hamil lebih percaya diri menghadapi proses persalinannya. Kepercayaan diri ini juga akan penting mempengaruhi proses persalinannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut: Rerata frekuensi senam hamil yang diikuti ibu sebanyak 3 kali. Perlu upaya peningkatan program kelas ibu hamil yang didalamnya memuat senam hamil. Bidan perlu membuat jadwal yang dapat diakomodir oleh ibu hamil. Selain itu metode promosi tentang senam hamil perlu ditingkatkan agar lebih efektif untuk menarik minat ibu hamil.

Rerata lama kala 2 ibu bersalin yaitu 20,52 menit. waktu tersebut masih tergolong normal. Senam hamil berfungsi juga dalam pengaturan nafas saat ibu meneran. Perlu peningkatan kenyamanan ibu selama kala 2 baik dari aspek fisik dan psikologi

Terdapat hubungan yang signifikan anatar frekuensi senam hami dan riwayat paritas terhadap lama kala 2 dengan nilai Sig 0,000 dan R 0,391. Jika senam hamil dilakukan lebih baik dari aspek keteraturan dan jumlah, tidak menutup kemungkinan hubungan yang dibentuk akan lebih kuat. Perlu dukungan dari bidan sebagai pelaksana, puskesmas sebagai penyelenggara program kelas ibu hamil, dan ibu hamil beserta keluarga untuk mendukung peningkatan senam hamil di Puskesmas Caringin.

DAFTAR PUSTAKA

1. Widyaningtyas. Tika.2018.Analisis Data: Rapor Merah Angka Kematian Ibu Indonesia.diunduh<https://katadata.co.id/analisisdata/2018/05/30/rapor-merah-angka-kematian-ibu-indonesia>
2. Kabar Banten.2018.Kematian Ibu dan Anak di Provinsi Banten Tinggi. Serang: PT. Fajar Pikiran Rakyat. Diunduh di <https://www.kabar-banten.com/kematian-ibu-dan-anak-di-provinsi-banten-tinggi/i>
3. Fajar.Danang. 2016. Angka Kematian Ibu Melahirkan di Kabupaten Tangerang Tahun 2016 Meningkat. Jakarta: Tiga Pilarnews. Diunduh di <http://www.tigapilarnews.com/berita/2016/12/23/88955-angka-kematian-ibu-melahirkan-di-kabupaten-tangerang-tahun-2016-meningkat>
4. Prawirohardjo, Sarwono.2013. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
5. Umitasari. Nurul dkk. Efek Senam Hamil Terhadap Lama Kala II Persalinan Primipara Ditinjau Berdasarkan Berat Badan Janin. Semarang: Stikes Telogorejo. Diunduh di <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/199>
6. William.Yan. 2015. Waktu Terbaik Untuk Senam Hamil. Jakarta: PT. SUMO TEKNOLOGI SOLUSI. Diunduh di <https://www.alodokter.com/kontak-kami#contact>
7. Maryam Siti. 2016. Perbedaan efektifitas senam hamil dan Yoga terhadap kecemasan menghadapi persalinan. Surakarta: UNS. Diunduh dalam <https://digilib.uns.ac.id/document>
8. Eka Puspita Sari. 2014. Asuhan Kebidanan Persalinan (Intranatal Care). Jakarta: TIM