

HUBUNGAN ANTARA SENAM HAMIL DENGAN PROSES PERSALINAN DI PUSKESMAS DAHLIA MAKASSAR

*The Relationship Between Pregnancy Exercises And The Labor Process
At Dahlia Public Health Center Makassar*

Ayu Syah Putri¹, Andi Arlina², Umi Kalsum³

¹²³Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV Hasanuddin

¹ayusyahputri.mrm@gmail.com, ²arlinaandi66@gmail.com, ³umykhalsum05@gmail.com

Article Info

Article History

Received: 14-06-2024

Revised : 30-07-2024

Accepted : 13-08-2024

Published : 30-08-2024

ABSTRACT / ABSTRAK

Background: One of the causes of high maternal and perinatal mortality in Indonesia and other developing countries is due to prolonged labor. There are three factors causing prolonged labor, namely labor, birth canal and fetus. Efforts that can be made by pregnant women so that labor runs smoothly can be controlled by doing pregnancy exercises. Mothers who do pregnancy exercises get great benefits in pregnancy and better delivery compared to mothers who do not do pregnancy exercises. **Objective :** This study is to determine the relationship between pregnancy exercises and the labor process. **Method :** This type of research uses a cross-sectional approach. The sample taken in this study was Accidental Sampling with a total of 40 respondents. **Results :** From the results of the study, it was concluded that there was a significant relationship between pregnancy exercises and the delivery process.

Keywords : Pregnancy, Pregnancy Exercises, Labor Process

Latar Belakang : Salah satu sebab tingginya kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara-negara berkembang lainnya adalah akibat partus lama. Ada tiga faktor penyebab partus lama yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil. Ibu yang melaksanakan senam hamil mendapatkan manfaat yang besar dalam kehamilan dan persalinan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan senam hamil. **Tujuan :** penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan. **Metode :** Jenis penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dengan jumlah responden 40 orang. **Hasil :** Dari hasil penelitian disimpulkan ada hubungan signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan,.

Kata kunci : Kehamilan, Senam Hamil, Proses Persalinan

Corresponding Author:

Name : Ayu Syah Putri

Afiliate : Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hsn

Address : Jl. Garuda No 3 Kecamatan Mariso, Kota Makassar, Prov. Sulawesi Selatan 90121

Email : ayusyahputri.mrm@gmail.com

PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis yang normal dalam kehidupan. Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya leher rahim, dan janin turun kejalan lahir. Lamanya persalinan yang terjadi pada kala II merupakan fase terakhir dari suatu persalinan yang berlangsung terlalu lama sehingga timbul gejala – gejala seperti dehidrasi, infeksi, kelelahan ibu serta asfiksia dan kematian janin dalam kandungan / *Intra Uterin Fetal Death* (Saifuddin,2019).

Salah satu sebab tingginya kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara-negara berkembang lainnya adalah akibat partus lama. Ada tiga faktor penyebab partus lama yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil. Ibu yang melaksanakan senam hamil mendapatkan manfaat yang besar dalam kehamilan dan persalinan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan senam hamil (Sormin & Puri, 2019).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada saat kehamilannya (Olkamin dkk, 2020). Senam hamil bukan hanya sekedar senam seperti olahraga biasa yang membuat tubuh menjadi segar dan bugar, namun senam hamil terbukti dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan dan sangat membantu dalam proses persalinan. Senam hamil dapat menurunkan kejadian persalinan lama sebesar 5,5 kali dibandingkan pada ibu yang tidak mengikuti senam hamil. Ibu yang melakukan senam hamil secara teratur akan mengalami lebih sedikit rasa sakit pada masa persalinan. Hal ini karena pada saat melakukan senam hamil terjadi peningkatan hormon endorphen dalam tubuh, sehingga dapat mengurangi rasa sakit (Rahayu dkk, 2018).

Dewasa ini, fenomena yang terjadi di masyarakat tidak sesuai dengan harapan, terdapat kesenjangan yang signifikan dengan kenyataan yang terjadi di lapangan. Kesadaran masyarakat dalam memeriksakan diri dan mengikuti program kelas ibu hamil masih terbilang rendah. Seperti yang kita ketahui, ibu hamil merasa lebih malas dan lebih mudah mengantuk terutama ketika pagi hari. Kondisi ini sangat wajar, terutama jika ibu memanjakan tubuhnya dengan menikmati tidur – tiduran, tanpa diimbangi dengan jenis olahraga yang memang cocok untuk ibu yang sedang mengandung. Jika kondisi ini dilanjutkan hingga akhir masa kehamilan, dapat memberikan efek negatif untuk janin.

Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih. Olahraga atau senam yang teratur selama kehamilan dihubungkan dengan melahirkan tepat pada waktunya. Manfaat lain senam hamil langsung atau berperan menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi yang lahir

BAHAN DAN METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental dengan metode penelitian *Cross Sectional*. Desain ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan di Puskesmas Dahlia.

Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Dahlia pada bulan Maret – April tahun 2023.

Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Dahlia.

Sampel penelitian ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi berikut:

- a. Kriteria inklusi : Ibu hamil trimester III yang tidak memiliki komplikasi kehamilan.
- b. Kriteria eksklusi : Ibu hamil trimester I dan II atau ibu hamil yang memiliki komplikasi kehamilan.

Sampel dipilih menggunakan teknik *accidental sampling* dengan total 40 responden yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang tersebut cocok sebagai sumber data berada pada waktu penelitian dilaksanakan.

Variabel Penelitian

- a. Variabel independent : Senam Hamil
- b. Variabel dependen: Proses Persalinan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar partograf dengan melihat lamanya persalinan dan kuisioner dengan berisikan pertanyaan untuk mendapatkan tanggapan informasi jawaban dari responden. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi Pearson product moment, sementara reliabilitas diukur menggunakan nilai *Cronbach's Alpha*. Dengan melalui uji validitas dan reliabilitas, dipastikan bahwa instrumen yang digunakan adalah valid dan dapat diandalkan dalam mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil.

Prosedur Penelitian

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mengajukan kuesioner kepada responden. Hasil analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat komputerisasi, yang memungkinkan proses analisis menjadi lebih efisien dan akurat. Dalam analisis univariat, dilakukan perhitungan statistik seperti rata-rata dan standar deviasi untuk masing-masing variabel yang diteliti. Ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang karakteristik variabel yang ada dalam penelitian.

Analisis Data

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan program SPSS versi 25. Dilakukan perhitungan statistik seperti rata-rata dan standar deviasi untuk masing-masing variabel yang diteliti. Ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang karakteristik variabel yang ada dalam penelitian.

Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan dengan uji Chi-Square untuk menguji hubungan antara variabel independen (senam hamil) dan variabel dependen (proses persalinan). Analisis ini dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan. Dalam analisis ini, digunakan tingkat signifikansi yang telah ditetapkan (biasanya 0,05) sebagai acuan dalam menentukan apakah hasil analisis memiliki makna yang signifikan. Selain itu, dalam penelitian ini juga dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Fisher Exact Probability Test* untuk menguji adanya hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data maka berikut analisis univariat dan analisis bivariat:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menilai distribusi frekuensi variable yang relevan dengan tujuan penelitian sebelum dianalisis lebih lanjut. Adapun variable yang dimaksud dalam analisa univariat adalah sebagai berikut :

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Dan Persentase Senam Hamil Di Puskesmas Dahlia

SENAM HAMIL	Frekuensi (N)	Persen (%)
CUKUP	15	37,5 %
KURANG	25	62,5 %
Total	40	100 %

Sumber : Data Primer (Tahun 2023)

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa dari 40 sampel yang diteliti, yang cukup rutin melakukan senam hamil sebanyak 25 orang atau 37,5 % dan yang kurang rutin melakukan senam hamil sebanyak 15 orang atau 62,5%.

Tabel. 2

Distribusi Frekuensi Dan Persentase Proses Persalinan Di Puskesmas Dahlia

PROSES PERSALINAN	Frekuensi (N)	Persen (%)
Normal	6	15 %
Tidak Normal	34	85 %
Total	40	100 %

Sumber : Data Primer. (Tahun 2023)

Dari tabel 2. menunjukkan bahwa dari 40 sampel yang diteliti, yang mengalami proses persalinan normal sebanyak 34 orang atau 85 % dan yang tidak mengalami proses persalinan normal sebanyak 6 orang atau 15 %.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan proses persalinan di Puskesmas Dahlia dengan menggunakan uji *chi square* dengan ketetapanannya bermakna bila $P \text{ value} < 0,05$, sehingga diperoleh hasil yang disajikan sebagai berikut :

Tabel 3

Distribusi Hubungan Senam Hamil Dengan Proses Persalinan di Puskesmas Dahlia

Senam hamil	Proses Persalinan				Total		α 0,005
	Normal	%	Tidak Normal	%	Jumlah	%	
Cukup	25	100 %	0	0	25	100%	$\rho = 0,001$
Kurang	9	60 %	6	40 %	15	100%	
Total					40		

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari 40 responden yang diteliti terdapat 25 responden atau 100% ibu yang cukup rutin melakukan kegiatan senam hamil dan mengalami proses persalinan normal, dan yang cukup rutin melakukan kegiatan senam hamil dan tidak

mengalami proses persalinan normal sebanyak 0 responden atau 0% dan ibu yang kurang rutin melakukan kegiatan senam hamil dan mengalami proses persalinan normal sebanyak 9 responden atau 60%, sedangkan ibu yang kurang rutin melakukan mengikuti kegiatan senam hamil dan tidak mengalami proses persalinan normal sebanyak 6 responden atau 40%. Dimana hasil uji statistic *Chi-square* terhadap 40 responden maka diperoleh nilai $p=0,001$, dimana nilai p lebih kecil dari nilai $(\alpha) = 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengolahan data berdasarkan table 3 hasil analisa statistic menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan. Hasil uji statistic *Chi-square* terhadap 40 responden diperoleh nilai $p = 0,001$, dimana nilai p lebih kecil dari nilai $(\alpha) = 0,05$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan proses persalinan.

Senam hamil pada dasarnya adalah pelatihan bagi wanita hamil sehat menyiapkan kondisi fisiknya, menjaga kondisi otot-ototnya dan persediaan yang berperan dalam proses dan mekanisme persalinan. Dalam hal ini otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul dan sebagainya yang berhubungan dengan proses persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mariani dkk (2021). Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara praktek latihan kehamilan dan proses persalinan ($p = 0,000$). Menurut hasil penelitian tersebut, disarankan bahwa promosi kesehatan dengan melakukan senam hamil harus dikembangkan karena dapat mempersiapkan fisik dan psikologis dari proses pengiriman dan mengurangi risiko kematian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Senam hamil salah satu dari perkembangan program kesehatan yang berbasis pada pelayanan promotif dan preventif dalam menghadapi kehamilan dan proses persalinan bagi ibu hamil. Senam hamil merupakan salah kegiatan pelayanan selama kehamilan atau prenatal care bertujuan untuk melatih otot dan mempersiapkan persalinan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ibu yang melaksanakan senam hamil mendapatkan manfaat yang besar dalam kehamilan dan persalinan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan senam hamil.

Selain memberikan pengetahuan tentang senam hamil juga memberikan motivasi dan bantuan sarana atau prasarana agar ibu hamil yang sudah memiliki motivasi kuat dapat merealisasikan niatnya melakukan senam hamil yang diadakan di Puskesmas. Senam hamil, harus terus di laksanakan di Puskesmas dengan jadwal yang fleksibel disesuaikan dengan waktu yang dimiliki oleh ibu hamil, karena senam hamil telah terbukti mampu memperlancar proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astria Willy. (2020). Pengetahuan Tentang Senam Hamil Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Di Kelas Posyandu. Jurnal Kesehatan Abdurahman: Vol.9 No.1, doi:10.55045/jkab.v9i1.102.
- Cancela Carral, dkk. (2022). Therapeutic Aquatic Exercise in Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Clinical Medicine: 11(3), doi: 10.3390/jcm11030501.

- Ferreira, dkk. (2019). Exercise in Pregnancy: The Impact of an Intervention Program in the Duration of Labor and Mode of Delivery. Thime Revinter Publication Ltda Rio de Janeiro : 41(02), doi : 10.1055/s-0038-1675613.
- Fitriani S. (2013). Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Giovannini Niccolo, dkk. (2021). MYNd & CO (Mindfulness, Yoga, Nutrition, Development & Coaching, and Osteopathy) Randomized Controlled Trial For A Positive Psychophysical Experience in Pregnancy and After Birth: A Study Protocol. Official Journal Of The Society of Madicine and Natural Sciences of Parma, doi: 10.23750/abm.v92iS2.11259.
- Grenier, dkk. (2020). Be Healthy in Pregnancy: Exploring Factors That Impact Pragnant Women's Nutrition and Exercise Behaviours. National Library of Medicine, 17(1), doi 10.1111/mcn.13068.
- Hutagaol, dkk. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tanda Bahaya dan Peningkatan Keterampilan Senam Pada Ibu Hamil di Puskesmas Singgani. Karya Ilmiah Pengabdian Masyarakat: Vo.1 No.3, doi: 10.37010/kangmas.v1i3.117.
- Kamaruddin M & Usmia. (2019). Deskripsi Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil. Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan: Vol.1 No.2, doi:10.31970/ma.v1i2.26.
- Krzepota Justyna, dkk. (2018). Relonships Between Physical Activity and Quality of Life in Pregnant Women in The Second and Third Trimester. International Journal of Environmental Research and Public Health:15(12), doi: 10.3390/ijerph15122745.
- Mardha, dkk. (2020). Pengetahuan dan Sikap Ibu Dengan Keikutsertaan Dalam Kelas Senam Hamil Di Rumah Sakit Colombia Asia. Jurnal Kesehatan: Vol.3 No.2, doi: 10.33368/woh.v0i0.288.
- Nawabi Farah, dkk. (2021). Health Literacy in Pregnant Women: A Systematic Review. International Journal of Environmental research and Public Health 18(7), doi: 103390/ijerph18073847.
- Nawabi Farah, dkk. (2022). Understanding Determinants of Pregnant Women's Knowledge of Lifestyle-Related Risk Factors: A Cross-Sectional Study. International Journal of Environmental research and Public Health 19(2), doi: 10.3390/ijerph19020658
- Notoatmodjo. (2010). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Machfoed I. (2016). Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. Yogyakarta: Fitramaya.
- Olkamin, dkk. (2020). Pengaruh Penyuluhan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Di Pustu Kanonena Kota Palu. Jurnal Bidan Cendrawasih Palu: Vol.2 No.1, doi: 10.47303/jbcp.v2i1.17.
- Pahlavani Hamed. (2022). Possible Roles of Exercise and Apelin Against Pregnancy Complications. A Section of The Journal Frontiers in Endocrionology, doi : 10.3389/fendo.2022.965167.
- Rahayu, dkk. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Senam Hamil Dengan Tindakan Senam Hamil Di Klinik Hj.Mera Medan. JurnalIlmia PANNMED: Vol. 13 No.2.
- Rahayu Dwi & Yunarsih. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pelaksanaan Senam Hamil Pada Ibu Primigravida. Journals of Ners Comunity: Vol.10 No.1, doi: 10.5281/j ners community.v10i1.855
- Ramdhan M. (2021). Metode Penelitian. Surabaya: Cipta Media Nusantara.

- Ribeiro Margarida, dkk. (2021). Physical Exercise in Pregnancy: Benefits, Risks and Prescription. *Journal of Perinatal Medicine*: 50(1), doi: 10.1515/jpm-2021-0315.
- Rosmainun. (2021). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil. *Jurnal Education and Development*: Vo.9 No.2.
- Rosmiyati.(2019). Pengaruh Demontrasi Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Madukuro Kecamatan KotaBumi Utara Kabupaten Lampung Utara. *Jurnal Kebidanan Malahayati*: Vol.5 No.3, doi:10.33024/jkm.v5i3.1435
- Saifuddin, AB. 2019. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sormin & Puri. (2019). Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Ibu yang Mendapat Penyuluhan Menggunakan Aplikasi Android dan yang Mendapat Penyuluhan Menggunakan Booklet tentang Senam Hamil. *Jurnal Kesehatan*: Vol.10 No.3, doi: 10.26630/jk.v.10i3.1386.
- Szumilewicz Anna, dkk. (2020). Prenatal High-Low Impact Exercise Program Supported By Pelvic Floor Muscle Education and Traininh Decreases The Life Impact of Postnatal Urinary Incontinence: A Auasiexperimental Trial. *National Library of Medicine*: 99(6), doi: 10.1097/MD.00000000000028874.
- Yusuf Muri. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana