

**GYMNASTICS RELATIONSHIP WITH OLD PREGNANT
ON LABOR STAGE 1 PRIMIPAROUS AT BPM RISFAJANI AM.KEB
POKOH MENDEN KEBONARUM KLATEN YEAR 2013**

Aulia¹, Yunisa², Maryanti³

ABSTRACT

Background: Partus is the process whereby the baby, placenta and amniotic membranes out of the womb. Maternity coverage in Indonesia by skilled health personnel has increased significantly from 61.4% in 2007 to 87.4% in 2011. Pregnancy exercise is exercise that is done during pregnancy in order to physically and mentally prepare pregnant women, in the hope the birth will go smoothly and safely. Based on data from a preliminary study in January to September 2012 as many as 90 women giving birth, 63 mothers doing pregnancy exercise and 27 pregnant mothers do not do gymnastics.

Objective: To determine the relationship of pregnancy exercise with a long stage of labor in primipara 1.

Research methods: The research was an analytic observational cohort study design and approach of retrospective time. Statistical tests using a simple test that Relative Risk. In the entire study population, maternal primiparity. The samples in this study were all women giving birth who meet the inclusion and exclusion criteria. Sampling purposive sampling with a sample population of 63 respondents and 39 maternal primiparous.

The results: of the 39 respondents shows that there are 24 respondents (61.5%) of pregnant mothers do gymnastics and 15 respondents (38.5%) did not do gymnastics pregnant. Which means that pregnant women who routinely perform exercises while pregnant whit faster opening speeds 20 times faster than during pregnancy in women who don't carry pregnancy exercise.

Conclusion: There is a relationship between pregnancy exercise with a long stage of labor 1 in primipara.

Keywords: pregnancy exercise, long stage of labor 1, primiparous

¹Student of STIKES Duta Gama Klaten

²Lecturer I of STIKES Duta Gama Klaten

³Lecturer II of STIKES Duta Gama Klaten

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari rahim (Depkes RI, 2004). Cakupan persalinan di Indonesia oleh tenaga kesehatan telah meningkat secara bermakna dari 61,4% pada tahun 2007 menjadi 87,4% pada tahun 2011 (Depkes, 2012).

Dalam persalinan terdapat beberapa tahapan atau yang biasa disebut dengan kala yang masing-masing dari kala tersebut sangat berpengaruh pada proses persalinan yang lancar dan aman, salah satu dari proses tersebut yaitu kala 1 (pembukaan) dimana ibu hamil dikatakan dalam tahap persalinan kala 1, jika sudah terjadi pembukaan serviks dan kontraksi terjadi teratur minimal 2 kali dalam 10 menit selama 40 detik. Kala 1 merupakan kala pembukaan yang berlangsung antara pembukaan 0-10 cm (pembukaan lengkap). Proses ini dibagi menjadi 2 fase yaitu Fase laten berlangsung selama 8 jam, dimana serviks membuka sampai 3 cm dan Fase aktif berlangsung selama 7 jam, dimana serviks membuka 3-10 cm. Lama kala 1 untuk ibu primigravida berlangsung 12 jam sedangkan untuk ibu multigravida sekitar 8 jam. Berdasarkan *Kurve Friedman*, diperhitungan pembukaan primigravida 1cm/jam dan pembukaan multigravida 2cm/jam (Sulistiyawati, 2010).

Masa kehamilan pasti akan membawa perubahan fisik maupun mental, perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang

memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki dan lain sebagainya. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, dan olah tubuh yang cukup. Dengan tubuh yang bugar dan sehat, ibu hamil dapat menjalankan rutinitas sehari-hari, dan hal ini dapat menurunkan tingkat stres akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan (Widianti, 2010).

Pada setiap tahap persalinan, ibu akan mengalami perubahan psikologis dan perilaku yang cukup spesifik sebagai respon dari apa yang ia rasakan dari proses persalinannya, seiring dengan kemajuan proses persalinan dan intensitas rasa sakit akibat his yang meningkat, ibu akan mulai merasakan putus asa dan lelah (Widianti, 2010)

Memasuki kala 1 fase aktif, sebagian besar ibu akan mengalami penurunan stamina dan rasa cemas akibat rasa nyeri yang sangat mengganggu kenyamanan, sehingga pengaturan pernafasan ibu pun menjadi tidak stabil, hal ini membuat otot-otot di jalan lahir dan sekitarnya tidak berfungsi secara optimal yang dapat mengakibatkan proses persalinan kala 1 menjadi lebih lama pada ibu primigravida, oleh karena itu dibutuhkan latihan fisik selama kehamilan untuk mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan,

serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan, jenis latihan olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil (Maryunani, 2011).

Senam hamil adalah senam yang dilakukan pada masa kehamilan dengan tujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil, dengan harapan proses kelahiran akan berjalan lancar dan aman. Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur dan baik di tempat latihan yaitu Pos kesehatan desa maupun di rumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilannya, dilaporkan dapat memberikan keuntungan pada saat persalinan yaitu pada masa kala aktif (kala II) akan menjadi lebih pendek, mencegah terjadinya letak sungsang dan mengurangi terjadinya *sectio caesaria* (Widianti, 2010).

Gerakan senam hamil sebenarnya terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu dan mengurangi rasa nyeri yang dirasakan ibu saat persalinan. Ada tiga komponen inti dalam melakukan senam hamil antara lain latihan pernapasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Ada beberapa jenis relaksasi yang diterapkan dalam senam hamil, yaitu relaksasi pernapasan otot atau progresif. Bila ibu

melakukan senam hamil dengan benar, akan terasa efek relaksasi yang berguna untuk mengatasi tekanan yang dirasakan saat kehamilan maupun persalinan. Senam hamil sebaiknya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar 28-30 minggu kelahiran. Selain untuk menjaga kebugaran, senam hamil juga diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama proses persalinan (Agnesia, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil, jumlah ibu bersalin di Bidan Praktek Mandiri Risfanjani bulan Januari sampai September tahun 2012 sebanyak 90 ibu bersalin, dari jumlah data tersebut hanya 63 orang yang melakukan senam hamil secara rutin yang terdiri dari ibu hamil primipara sebanyak 44 orang dan ibu hamil multipara sebanyak 19 orang dan 27 lainnya yang tidak melakukan senam hamil terdiri dari 19 ibu primipara dan 9 ibu multipara. Berdasarkan Studi pendahuluan pada 5 ibu pasca bersalin didapatkan 3 ibu pasca bersalin yang mengikuti senam hamil dan lamanya persalinan kala I berlangsung 10 jam sedangkan 2 lainnya tidak mengikuti senam hamil kala I berlangsung lebih lama.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Hubungan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala 1 pada primipara di Bidan Praktek Mandiri Risfajani Pokoh Menden Kebonarum Klaten.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian observasi analitik. Observasi analitik yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengobservasi atau melihat langsung masalah penelitian yang terjadi dalam suatu populasi tertentu untuk mencari hubungan suatu variable (Notoatmodjo, 2010). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *kohort*. *Kohort* merupakan rancangan penelitian dengan mengelompokkan atau mengklasifikasikan kelompok terpapar dengan tidak terpapar, untuk kemudian diamati sampai waktu tertentu untuk melihat ada tidaknya fenomena (Hidayat, 2007).

Pendekatan waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah *retrospektif* yaitu penelitian yang berusaha melihat ke belakang dari suatu kejadian, artinya pengumpulan data dimulai dari efek atau akibat yang telah terjadi melalui rekam medis (Arikunto, 2012). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin primipara yang mengikuti senam hamil di Bidan Praktek Mandiri Risfajani Pokoh Menden Kebonarum Klaten pada bulan Januari-September 2012 sebanyak 63 responden.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Nonprobability* secara *purposive sampling* dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 39 responden. Jenis analisa yang digunakan di dalam penelitian ini adalah analisa

bivariat yang berfungsi untuk mengetahui hubungan antar variabel. Uji statistik menggunakan Uji sederhana yaitu *Insident Defident Rate* (Sudigdo, 995).

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Bidan Praktik Swasta (BPS) Risfajani merupakan salah satu tempat praktik kebidanan yang terletak didusun Pokoh Menden Kecamatan Kebonarum Klaten. Bidan Praktik Swasta Risfajani ini memiliki 1 ruang periksa, 1 ruang bersalin dan 5 kamar nifas. Bidan Praktik Swasta Risfajani ini melayani periksa hamil, imunisasi, bersalin dan Kb. Jumlah persalinan setiap bulannya rata-rata 25 persalinan dengan rata-rata ibu yang bersalin melakukan senam hamil. Batas wilayah utara adalah desa karang duren, batas timur kelurahan Malangjiwan, sebelah barat desa Banyuaeng dan sebelah selatan desa Basin.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	f (%)
20-23 tahun	18 (46,20)
24-27 tahun	18 (46,20)
28-31 tahun	3 (7,60)
32-35 tahun	0 (0,00)
Jumlah	39 (100,00)

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa seluruh responden adalah dalam kategori tidak beresiko yaitu sebagian besar responden dengan umur 20-23

tahun sebanyak 46,2% (18 responden) dan sebagian kecil responden dengan umur 28-31 tahun sebanyak 7,6% (3 responden).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	f (%)
SMP	6 (15,40)
SMA	28 (71,80)
Perguruan Tinggi	5 (12,80)
Jumlah	39 (100,00)

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan tingkat pendidikan sebagian besar responden pada kelompok tingkat pendidikan SMA sebanyak 71,8% (28 responden), dan sebagian kecil responden pada kelompok tingkat pendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 12,8% (5 responden).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	f (%)
IRT	25 (64,10)
Swasta	14 (35,90)
Jumlah	39 (100,00)

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden

sebagai IRT sebanyak 64,1% (25 responden), dan sisanya sebagai pekerja swasta sebanyak 35,9% (14 responden).

5. Gambaran Responden Berdasarkan Pelaksanaan Senam Hamil

Pelaksanaan Senam Hamil	f (%)
Senam	24 (61,50)
Tidak senam	15 (38,50)
Jumlah	39 (100,00)

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengikuti senam hamil sebanyak 61,5% (24 responden) dan sebagian kecil responden tidak mengikuti senam hamil sebanyak 38,5% (15 responden).

6. Gambaran Lama Persalinan Kala I Responden

Lama Persalinan Kala I	f (%)
Normal	23 (58,90)
Tidak Normal	16 (41,10)
Jumlah	39 (100,00)

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan hasil bahwa lama persalinan kala I sebagian besar responden Normal adalah (≤ 1 jam) sebanyak 58,9% (23 responden), dan dengan kriteria Tidak Normal (>1 jam) sebanyak 41,1% (16 responden).

7. Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan Kala I pada Primipara

Pelaksanaan senam hamil	Pembukaan Kala I		
	Normal	Tidak Normal	Jumlah
	Senam	20	4
Tidak senam	3	12	15
Jumlah	23	16	39

Berdasarkan tabel 4.6 terlihat bahwa dari 23 responden dengan lama persalinan kala 1 normal sebanyak 20 responden (51,3%) melakukan senam hamil dan 3 responden (7,7%) tidak melakukan senam hamil. Dan didapatkan hasil dari 16 responden dengan kala 1 tidak normal sebanyak 4 responden (10,2%) melakukan senam hamil dan 12 responden (30,8%) tidak melakukan senam hamil.

Angka laju kecepatan insident denfident rate (IDR) adalah sbb :

$$IDR = \frac{a/c}{b/d}$$

$$IDR = 20,18$$

Dari hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa ibu yang melakukan senam hamil waktu kecepatan untuk pembukaan kala 1 sebesar 20,18 kali lebih cepat. Artinya, ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil waktu kecepatan pembukaannya lebih cepat 20 kali dari pada ibu yang selama hamil tidak melaksanakan senam hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kelompok responden yang diambil berumur 20-35 tahun, sebagian besar responden berpendidikan di tingkat SMA sebanyak 71,8 %, dan sebagian besar responden adalah IRT sebanyak 64,1%.
2. Sebagian besar ibu hamil melakukan senam sebanyak 61,5%.
3. Sebagian besar lama persalinan kala I adalah normal \leq 1cm/jam sebanyak 58,9%.
4. Ada hubungan antara senam hamil dan lama persalinan kala I adapun besarnya hubungan senam hamil dengan kecepatan pembukaan kala 1 sebesar 20 kali yaitu ibu yang melakukan senam hamil waktu kecepatan pembukaannya lebih cepat 20 kali.

DAFTAR PUSTAKA

Agnesia, R. 2012. *30 Menit Panduan Senam Hamil Dirumah Anda*. Buku Seru. Yogyakarta

Arikunto. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta

Depkes RI.2004. *Profil depkes*, dalam <http://id.shvoong.com>. Diakses tanggal 03 Januari 2013 jam 10.23 WIB

_____. 2012. *Profil depkes*, dalam <http://www.kesehatanibu.depkes.go.id/archives>. Diakses

tanggal 03 Januari 2013 jam 10.23
WIB

Hidayat. 2007. *Metodologi Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika. Jakarta

Maryunani, A. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*. Trans Info Media. Jakarta

Notoatmodjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta

Sulistiyawati, A. 2010. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Salemba Medika. Jakarta

Widianti, A. 2010. *Senam Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta

This document was created using
Smart PDF Creator
To remove this message purchase the
product at www.SmartPDFCreator.com