

HUBUNGAN PELAKSANAAN SENAM HAMIL TERHADAP KEJADIAN KALA II LAMA DI RSUD dr. H. MOCH. ANSARI SALEH BANJARMASIN TAHUN 2015

Sarkiah¹, Sukamto², Winda Febriani*

¹Akbid Sari Mulia Banjarmasin

²Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan

*E-mail : Windafebriani024@gmail.com

ISSN: 2086-3454

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyebab kematian maternal dan perinatal terbesar dinegara berkembang adalah akibat lamanya persalinan. Persalinan yang berlangsungterlalu lama pada kala II akan menimbulkan gejala seperti dehidrasi, infeksi ,kelelahan pada ibu serta asfiksia dan kematian janin dalam kandungan *Intra Uterine Fetal Death*. Lama pesalinan dipengaruhi oleh 5 faktor yaitu tenaga,jalan lahir, janin, psikologis respon dan penolong. Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta empersiapkan kondisi psikis ibu, terutama dalam menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi persalinan.

Tujuan: mengetahui hubungan pelaksanaan senam hamil terhadap kejadian kala II lama di RSUD DR H Moch Ansari Saleh Banjarmasin tahun 2015.

Metode: Jenis penelitian ini adalah analitik dengan metode *cross sectional*. Populasi adalah seluruh ibu nifas yang bersalin di RSUD Dr H Moch Ansari Saleh Banjarmasin. Pengambilan sampel dilakukan dengan *Accidental Sampling* dengan jumlah sampel 71 orang. Analisis dengan menggunakan uji *Chi Square* dengan nilai keyakinan 95%.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan antara pelaksanaan senam hamil terhadap kejadian kala II lama, diaman ibu yang mengikuti senam hamil sebanyak 57 orang lama persalinannya berlangsung dengan normal. Ditunjukkan dengan uji statistic didapatkan ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kejadian kala II lama (p value = 0,000).Kesimpulan. Ibu yang mengikuti senam hamil terbukti mengalami lama persalinan yang normal.

Kata kunci: Senam Hamil, Kala II Lama

PENDAHULUAN

Menurut data statistik yang dikeluarkan *World Health Organization* (WHO) sebagai badan Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) yang menangani masalah bidang kesehatan, tercatat Angka Kematian Ibu (AKI) dalam kehamilan dan persalinan di dunia mencapai 287.000 jiwa pada tahun 2010 (UNFPA, 2010).

Rata-rata angka kematian ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2012 tercatat mencapai 359 per 100.000 kelahiran hidup. Rata-rata kematian ini jauh melonjak dibanding hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007 yang mencapai 228 per 100.000 kelahiran hidup. Rata-rata kematian AKI di Provinsi Kalimantan Selatan mencapai 92 per 100.000 kelahiran hidup. Target *Millenium Development Goal's* (MDG's) pada tahun 2015 yaitu 102 per 100.000 kelahiran hidup. Tetapi sampai tahun 2012 hal tersebut belum terpenuhi karena AKI di Indonesia masih tinggi (BKKBN, 2012).

Kematian ibu dapat dicegah dengan hingga 22% yaitu melalui ANC yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam

kehamilan, hidup dengan sehat dan memenuhi gizi seimbang, pelaksanaan IMD dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil yang teratur. Salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental ibu hamil adalah senam hamil. Wanita yang mengikuti senam hamil terbukti mengalami masa persalinan yang lebih pendek dan sedikit intervensi serta masa pemulihan yang lebih cepat (Clapp, 2005)

American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) mengatakan bahwa senam hamil adalah upaya preventif pada ibu agar proses kehamilan dan persalinan berjalan secara alamiah dan mengurangi krisis akibat persalinan (Clapp, 2005).

Bagi ibu hamil yang ingin lancar proses persalinannya dapat mempersiapkan sedini mungkin. Salah satunya adalah dengan senam hamil, sehingga akan membantu penguatan pada rahim dan kebugaran pada ibu sehingga dapat mempermudah dan memperlancar proses persalinan yang di lakukan. Namun olah raga yang dilakukan bukan sembarang olahraga,

yaitu senam khusus ibu hamil, sebuah perawatan antenatal untuk persiapan kelahiran (Banyu Media, 2009)

Senam hamil yaitu adalah terapi latihan gerak untuk menyiapkan ibu hamil, dengan cara fisik maupun mental, pada persalinan cepat, aman serta spontan. Senam hamil mempunyai tujuan untuk menyiapkan serta melatih otot-otot hingga bisa digunakan untuk berperan dengan cara maksimal dalam persalinan normal. Gerakan serta latihan senam kehamilan tidak saja bermanfaat bagi ibu, namun benar-benar punya pengaruh pada kesehatan janin yang di kandung. Pada waktu bayi bisa bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir lewat plasenta. Selama kehamilan bakal menaikkan jumlah oksigen dalam darah di semua badan ibu sehingga aliran oksigen pada bayi lewat plasenta akan jadi lebih lancar. Senam hamil bertujuan untuk membuat otot yang ada dipanggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernafasan. Senam hamil dilakukan dengan diawali latihan pendahuluan, latihan inti, dan latihan relaksasi (Sani, 2002).

Persalinan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan proses persalinan tidak lancar sehingga lama persalinan lebih lama dari normal atau terjadi pertus lama. Faktor-faktor yang mempengaruhi lamanya persalinan meliputi faktor ibu, faktor janin dan faktor jalan lahir. Faktor ibu meliputi paritas, his dan usia. Faktor janin meliputi sikap, letak malposisi dan malpresentase, janin besar dan kelainan kongenital seperti hidrosefalus. Sedangkan faktor jalan lahir meliputi panggul sempit, tumor pada pelvik, kelainan pada servik dan vagina (Prawirohardjo, 2006).

Salah satu sebab tingginya kematian maternal dan perinatal di Indonesia dan negara-negara berkembang lainnya adalah akibat lamanya persalinan. Ada lima faktor penyebab lamanya persalinan yaitu tenaga (*power*), jalan lahir (*passage*), janin (*passanger*), psikolog respond dan penolong (Supriatmaja, 2003)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada tanggal 02 Maret 2015 di RSUD dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin dipilih sebagai lokasi penelitian karena RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh

merupakan rumah sakit negeri kelas B yang menampung pelayanan rujukan dari puskesmas serta rumah sakit kabupaten. Studi pendahuluan dilakukan di Ruang Bersalin dengan melihat rekapitulasi jumlah persalinan, jumlah ibu bersalin yang tercatat dari bulan Februari 2015 adalah sebanyak 253 persalinan dimana setiap minggunya terdapat 63 persalinan baik normal maupun dengan komplikasi dan diketahui jumlah kejadian kala dua lama pada bulan februari sebanyak 5 kasus persalinan dengan kejadian kala 2 lama dengan diketahuinya jumlah persalinan di Ruang Bersalin RSUD dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin maka peneliti dapat memperhitungkan waktu untuk melakukan penelitian.

BAHAN DAN METODE

Dilihat dari jenis penelitian, penelitian ini adalah penelitian analitik. Metode penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* karena untuk mengetahui dinamika korelasi antara faktor risiko dengan efek. Hasil penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pelaksanaan senam hamil terhadap kejadian

kala II lama di RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi. Dalam kasus ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel secara *Accidental Sampling* yaitu sebanyak 71 responden. Teknik pengumpulan data dengan metode check list. Pengolahan data melalui beberapa langkah yaitu pemeriksaan data, klasifikasi data, pengolahan data, dan analisis data menggunakan komputerisasi lalu dibedakan menjadi dua macam, antara lain analisis univariat dan analisis bivariat.

Pada analisis data bivariat yang digunakan adalah uji *chi square* dengan nilai kemaknaan = 0,1 dan nilai keyakinan yang dipakai yaitu 90%.

HASIL

A. Gambaran Umum Responden

1. Umur

Distribusi ibu nifas di RSUD dr H Moch Ansari Saleh Banjarmasin yang saat hamil mengikuti kelas ibu hamil yaitu program senam hamil menurut umur adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan umur di RSUD Moch. Ansari Saleh Banjarmasin

Umur (Tahun)	Frekuensi	Presentase
Beresiko (<20 dan >35)	31	43,6%
Tidak beresiko(20-35)	40	56,3%
Jumlah	71	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 71 responden frekuensi umur tidak beresiko merupakan responden terbanyak yaitu 40 orang (56,34 %).

2. Paritas

Distribusi ibu nifas di RSUD Moch Ansari Saleh Banjarmasin yang saat hamil mengikuti kelas ibu hamil yaitu program senam hamil menurut paritas adalah sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan paritas di RSUD Moch. Ansari Saleh Banjarmasin

Paritas	Frekuensi	Persentase
Primipara	17	23,9%
Multipara	54	76,0%
Jumlah	71	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 71 responden frekuensi paritas pada ibu multipara yang paling banyak yaitu 54 orang (76,0%).

B. Analisis Univariat

a. Senam hamil

Hasil penelitian di ruang nifas RSUD Moch Ansari Saleh Banjarmasin mengenai hubungan pelaksanaan senam hamil dengan kejadian kala II lama pada ibu nifas dilakukan dengan responden berjumlah 71 orang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan senam hamil dengan kala II lama pada ibu nifas di RSUD Moch Ansari Saleh Banjarmasin dan didapatkan hasil penelitian yaitu sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan ibu yang melakukan senam hamil di RSUD Moch. Ansari Saleh Banjarmasin

Senam Hamil	Frekuensi	Persentase
Senam Hamil	57	80,3 %
Tidak senam hamil	14	19,7 %
Jumlah	71	100 %

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 71 responden frekuensi ibu nifas yang selama kehamilannya mengikuti senam hamil sebanyak 57 orang (80,3%), sedangkan yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 14 orang (19,7%).

b. Kala II Lama

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan distribusi responden menurut kejadian kala II lama yang dialami yaitu sebagai berikut :

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan ibu yang mengalami Kala II lama di RSUD Moch. Ansari Saleh Banjarmasin

Kala II Lama	Frekuensi	Persentase
Kala II lama	5	7,0 %
Tidak kala II lama	66	93,0 %
Jumlah	71	100 %

Berdasarkan tabel 4 , dapat dilihat bahwa dari 71 responden sebagian mengalami kejadian kala II lama yaitu ada 5 orang (7,0%) dan yang tidak mengalami kala II lama ada sebanyak 66 orang (93,0%).

C. Analisis Bivariat

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan ibu yang mengikuti senam hamil terhadap kejadian kala II lama di RSUD Moch. Ansari Saleh Banjarmasin

Senam Hamil	Kejadian Kala II Lama		F	%
	Ya	Tidak		
Ya	0	57	57	80,3
Tidak	5	9	14	19,7
Jumlah	5	66	71	100

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 71 responden terdapat 57 orang (80,28%) yang mengikuti senam hamil dan ibu tersebut tidak mengalami kala II lama, sedangkan ibu yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 14 orang (19,71%) diantaranya 5 orang

mengalami kala II lama dan 9 orang tidak mengalami kala II lama.

Membuktikan hipotesis maka diujikan dengan korelasi *chi square* didapatkan nilai $p=0.00$

(0. 1) jadi H_0 ditolak , H_a diterima, maka dapat dijelaskan ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil terhadap kejadian kala II lama dapat dilihat juga dari nilai value (0,000) yang berarti value 0, 1 , artinya ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil terhadap kejadian kala II lama di RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin.

PEMBAHASAN

1. Faktor yang mempengaruhi lamanya persalinan menurut umur ibu

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Ruang Nifas RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin tentang Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kejadian Kala II Lama di RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2015 didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara umur ibu dengan kejadian kala II lama, dilihat dari hasil penelitian yang telah

dilakukan yaitu dari 71 responden terdapat yang usianya beresiko sebanyak 31 responden yang melakukan senam hamil sebanyak 57 responden dan yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 14 responden, namun dari 14 responden yang tidak mengikuti senam hamil tidak semua mengalami kala II lama karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor usia dan paritas ibu yang ternyata memang memiliki hubungan dengan kejadian kala II lama hal ini dilihat dari hasil penelitian yaitu dimana ibu bersalin dengan usia beresiko (<20 tahun) sebanyak 4 responden (5,63%) mengalami kala II lama sebanyak 2 responden ,usia tidak beresiko (20-35 tahun) sebanyak 40 responden (56,33%) mengalami kala II lama sebanyak 1 responden dan usia bersiko (>35 tahun) sebanyak 27 orang (38,02%) mengalami kala II lama sebanyak 2 responden. Hal ini sesuai dengan teori Wiknjosastro (2002) mengatakan bahwa faktor usia disebut-sebut sebagai penyebab dan predisposisi terjadinya berbagai komplikasi yang terjadi pada kehamilan dan persalinan, antara lain penyebab

kelainan his, atonia uteri, plasenta previa dan lain-lain.

2. Faktor yang mempengaruhi lamanya persalinan menurut paritas ibu

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Ruang Nifas RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin tentang Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kejadian Kala II Lama di RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2015 didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara paritas ibu dengan kejadian kala II lama, dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu dari 71 responden terdapat yang primipara sebanyak 17 responden (23,8%) mengalami kala II lama sebanyak 4 responden, pada multipara sebanyak 54 responden (76,0%) terdapat hanya 1 responden yang mengalami kala II lama dan yang lainnya tidak mengikuti senam hamil karena responden tersebut sudah pernah mengalami proses persalinan sebelumnya sehingga otot-ototnya sudah elastis , berbeda dengan responden yang mengalami kala II lama responden tersebut memang tidak mengikuti senam hamil dan memang ini adalah persalinan pertamanya.

Hal ini sesuai dengan teori Wiknjastro (2002) mengatakan bahwa paritas 2-3 merupakan paling aman ditinjau dari kematian maternal, paritas 1 dan lebih dari 3 mempunyai angka lebih tinggi pada persalinan lama terutama pada primipara biasanya berkenaan dengan belum atau kurangnya persiapan perhatian dalam menghadapi persalinan.

3. Hubungan antara pelaksanaan senam hamil terhadap kejadian kala II lama.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Ruang Nifas RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin tentang Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kejadian Kala II Lama di RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin Tahun 2015 didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara pelaksanaan senam hamil terhadap kejadian kala II lama, dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu dari 71 responden terdapat 66 responden (92,9%) yang tidak mengalami kala II lama dan 57 responden (80,3%) diantaranya mengikuti program senam hamil sedangkan 9 responden (12,67%) tidak mengikuti program senam hamil, dan dari 71 responden terdapat 5 responden (7,0%) yang

mengalami kala II lama dan tidak mengikuti program senam hamil.

Hal ini sesuai teori Indiarti, (2008) bahwa apabila ibu tidak mengikuti senam hamil, otot-otot panggul dan perenium akan menjadi kaku, yang akan mengakibatkan proses persalinannya menjadi lama.

Hal ini juga sesuai dengan teori Agnesti (2009) bahwa latihan senam hamil mempunyai manfaat untuk latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot-otot panggul yang dapat mempercepat proses persalinan. Kelenturan jalan lahir merupakan perenium yang elastis serta cukup lebar, umumnya hal ini tidak memberikan kesukaran dalam kelahiran kepala janin. Alat genitalia perempuan mempunyai sifat yang lentur. Jalan lahir akan lentur pada perempuan yang rajin olah raga dan bersenggama. Jenis olah raga yang sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil.

Dari penelitian ini memang dapat terlihat bahwa senam hamil memang memiliki manfaat untuk kehamilan dan persalinan, terutama sangat berperan aktif dalam peregangan otot-otot panggul, pengatur sistem pernafasan

sehingga dalam proses persalinan dapat berjalan dengan lancar dan tidak terjadi partus lama.

DAFTAR PUSTAKA

Akademi Kebidanan Sari Mulia. 2014. *Panduan Karya Tulis Ilmiah (KTI)*. Banjarmasin : Akademi Kebidanan Sari Mulia.

BKKBN. 2012. *Laporan Pendahuluan SDKI 2012*. Jakarta : BKKBN.

Prawirohardjo, Sarwono. 2006. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.

Pusdiknakes Kemenkes RI, WHO Jh Piego. 2003. *Paduan Pengajaran Asuhan Kebidanan bagi Dosen Diploma II Kebidanan, Buku 2 Agustus Antenatal*. Jakarta : Pusdiknakes.

Aprilia, yesie. 2010. *Hypnostetri :Rileks, Nyaman dan Aman saat hamil dan Melahirkan*. Jakarta :Gagas Media.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta :RinekaCipta.

Artal, dkk. 2004. *Senam hamil ([www.senam hamil dengan lama persalinan.com](http://www.senam_hamil_dengan_lama_persalinan.com))* diakses tanggal 16 Mei 2004. 20: 22 WITA).