

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Pervaginam Pada Ibu Hamil Primigravida di Wilayah UPT Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda Kabupaten Toba

Desi Rosmaulina Simarmata¹, Herna Rinayanti Manurung², Chandra Siagian³, Sri Anju Prayuni Nahampun⁴, Donna Agnes Hutajulu⁵, Elni Arizona Hutagaol⁶

^{1,2,3,4,5,6}STIKes Mitra Husada Medan

Email: desirosmaulinas@gmail.com

Abstract

Pregnancy exercise is an exercise program for healthy pregnant women to prepare the mother's physical condition by maintaining the condition of the muscles and joints that play a role in the delivery process, as well as preparing for the mother's condition, especially growing confidence in facing childbirth.

Purpose: *This study aims to determine the relationship between pregnancy exercise and vaginal delivery in primigravida in the UPT area of the Narumonda Health Center, Siantar Narumonda District, Toba Regency.* **Method:** *carried out in an analytical survey, then analyzes the dynamics of the correlation between these phenomena. The time approach used is retrospective, namely research that starts from the effect or dependent variable. The sample is 34 primigravida, taken using purposive sampling technique.* **Result:** *Data analysis technique using chi square. There is a relationship between pregnancy exercise and the time of vaginal delivery in primigravida in the Upt Area of the Narumonda Health Center, Siantar Narumonda District, Toba Regency. There is an Influence of Pregnancy Exercise on Vaginal Delivery in primigravida in the Upt Area of the Narumonda Health Center, Siantar Narumonda District, Toba Regency.* **Conclusion:** *For Health Workers This research is expected to be used as a reference, especially by midwives who have worked in the field to pay attention to various factors that can affect the length of the second stage of labor, as a guide for midwives to provide health education to pregnant women about the effects of exercise.*

Keywords: *Pregnancy Exercise, Vaginal Delivery, Primigravida*

Abstrak

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

Artikel Info

Dikirim. : 03 Januari 2022
Diterbitkan: 28 Februari 2022

kondisi fibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan waktu persalinan pervaginam pada primigravida di Wilayah UPT Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda Kabupaten Toba. **Metode:** penelitian ini dilakukan secara survey analitik. Pendekatan waktu yang digunakan retro spektif. Sampel berjumlah 34 primigravida, diambil menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan chi square. **Hasil:** Ada hubungan senam hamil dengan waktu persalinan pervaginam pada primigravida di Wilayah Upt Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda KabupatenToba. Ada Pengaruh Senam Hamil terhadap Persalinan Pervaginam pada primigravida di Wilayah Upt Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda Kabupaten Toba. **Kesimpulan:** Bagi Tenaga Kesehatan Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan khususnya oleh para bidan yang sudah bekerja di lahan untuk memperhatikan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi lama kala II persalinan, sebagai pedoman bagi bidan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil tentang pengaruh senam

Kata Kunci: Senam Hamil, Persalinan Pervaginam, Primigravida

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi meliputi janin dan plasenta yang cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain, dengan bantuan atau dengan kekuatan sendiri. Lama persalinan fisiologis tidak sama pada tiap peristiwa persalinan. Waktu persalinan antara multigravida dan primigravida juga berbeda. Hal ini dipengaruhi salah satunya elastisitas otot dinding perut atau uterus. Persalinan dapat berlangsung dengan baik bila 3p berjalan dengan harmonis artinya power atau kekuatan his sesuai dengan perjalanan persalinan. Passanger meliputi janin dan plasenta yang besarnya dalam batas normal, dan Passage atau jalan lahir yang tidak terdapat hambatan

yang berat sehingga his dapat mengatasinya dengan baik.

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 fibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberi manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih, dan juga dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dengan meningkatkan komsumsi oksigen.

Hamilton(2015) menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau outecome persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak

melakukan senam hamil selama kehamilan. Senam hamil dapat mengurangi stress dalam menjelang kelahiran, mengurangi nyeri saat proses persalinan, bayi yang dilahirkan memiliki berat badan yang normal, dan dapat mengurangi resiko terjadinya pre eklamsi.

Varney(2016) menjelaskan beberapa keuntungan senam hamil terhadap kehamilan adanya penurunan kelainan denyut jantung.Tali pusat dan neonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, serta memperbaiki skor APGAR dan psikomotor janin. Latihan senam hamil yang efektif dilakukan mulai usia kehamilan 22 minggu sebanyak 1x dalam seminggu sampai menjelang persalinan. Latihan senam hamil yang diberikan secara teratur merupakan bantuan yang tidak dapat diabaikan seperti halnya hygiene kehamilan.

World Health Organization(WHO) menetapkan lebih dari 80% persalinan berjalan normal. Hasil studi pendahuluan pada bulan januari sampai juni 2015 di unit rawat inap bagian opstetri dan ginekologidi rumah sakit panti wilasa citarum semarang terdapat 328 persalinan pervaginam dan 489 persalinan section caesaer, sedangkan diunit rawat inap bagian obstetric dan ginekologi di rumah sakit panti wilasa dr. cipto semarang terdapat 262 persalinan pervaginam dan 299 persalinan sectio caesarea. Persalinan yang alami dan lancar tersebut dapat dicapai jika otot dapat terus berkontraksi dengan baik, ritmis dan kuat. Senam hamil yang dilakukan secara teratur akan memperkuat otot dinding perut, otot dasar panggul dan otot sekitarnya sehingga dapat menentukan jenis dan waktu persalinan.(Who. 2015).

Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda Kabupaten Toba tahun 2017

Menunjukkan pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan yaitu ibu yang melakukan senam hamil memiliki kemungkinan lama persalinan lebih cepat dibandingkan ibu hamil yang tidak senam hamil.

Indiarti (2018) Gambaran umum tentang senam hamil yaitu senam hamil adalah sebuah program berupa latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan persalinannya yang bertujuan untuk relaksasi dan persiapan saat persalinan.Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Senam Hamil dengan waktu persalinan pervaginam pada primigravida di Wilayah Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda Kabupaten Toba?”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini dilakukan secara survey analitik, yaitu penelitian yang menggali bagaimana fan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, selanjutnya melakukan analisis dinamika korelasi antar fenomena tersebut. Pendekatan waktu yang digunakan retro spektif, yaitu peneltiian yang bertolak dari efek atau variabel terikat, kemudian dilakyukan penelusuran kebelakang untuk mencari bukti- bukti pemaparan atau faktor resiko yang berhubungan dengan efek tersebut atau variabel bebasnya. Jumlah populasi 34 dengan kriteria seluruh primigravida yang melakukan senam hamil dan bersalin di Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda kabupaten Toba Tahun 2020. Sampel berjumlah 34 primigravida, diambil menggunakan teknik purposive sampling dengna kriteria yang digunakan yaitu primigravida usia 20-35 tahun dengan usia kehamilan 37-40 minggu dan mempunyai status gizi baik yang diukur dengan hb 11,8-12,00gr% normal.Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar isian dengan format berisi nomer, usia responden, usia

kehamilan, alam kala II, status gizi dan frekuensi senam hamil. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menganalisis melalui data sekunder yaitu catatan rekam medic ibu hamil yang melakukan senam hamil dan bersalin di Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda Kabupaten Toba tahun 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1. Umur dan Pendidikan Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda Kabupaten Toba tahun 2020

No	Karakteristik responden	Jumlah (N)	Persentase (%)
1	Umur		70,5
	20 – 35 Tahun	24	
	36 – 45 Tahun	10	29,4
2	Pendidikan		
	SMP	8	23,5
	SMA	20	58,8
	Akademi/PT	6	17,6

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa umur ibu hamil yang menjadi responden dalam penelitian ini kebanyakan berada di umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 24 responden atau 70,5 %. Pada umur >35 – 45 tahun ada sebanyak 10 bu hamil yang menjadi responden atau 10,4 %. Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa ibu hamil yang menjadi responden paling banyak berasal dari pendidikan SMA sebanyak 20 responden atau sekitar 58,8 % dari 34 ibu hamil yang menjadi responden.

Tabel 2. Keikutsertaan Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil di wilayah kerja Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda Kabupaten Toba tahun 2020.

No	Keikutsertaan Ibu Hamil	Frekuensi (N)	Persentase (%)
1	Pernah	26	76,4
2	Tidak Pernah	8	23,5
	Total	34	100

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 ibu hamil yang telah mengisi kuesioner, dari 26 ibu hamil (76,4%) yang

pernah melakukan senam hamil dan 26 ibu hamil (76,4%) yang tidak pernah melakukan senam hamil, terdapat 8 ibu hamil (23,5%)

PEMBAHASAN

Keikutsertaan Ibu Hamil Melakukan Senam Hamil Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 ibu hamil, 26 ibu hamil (76,4%) pernah melakukan senam hamil dan 8 ibu hamil (23,5%) tidak pernah melakukan senam hamil. Penelitian ini didukung oleh penelitian Anisatul (2016) tentang Hubungan Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil dengan Perilaku Ibu dalam Perawatan Masa Nifas yang menunjukkan bahwa keikutsertaan ibu hamil melakukan senam hamil yaitu sebanyak 26 orang (76,4%) melakukan senam hamil dan 8 orang (23,5%) tidak pernah melakukan senam hamil. Senam hamil sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan. Berlatih senam hamil pada masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan. Memasuki trimester III ibu hamil seringkali merasakan ketidaknyamanan akibat perubahan fisik pada ibu hamil, sehingga melakukan senam hamil dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Proses persalinan merupakan proses yang melelahkan untuk itu perlunya dilakukan kesiapan fisik semenjak kehamilan memasuki bulan ke 8 kehamilan, hal ini disebabkan persalinan bisa terjadi kapan saja (Eli, 2015).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Eli (2015) tentang Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara senam hamil yoga dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan dengan nilai p 0,014, hal ini didukung dengan karakteristik responden dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan yang menyebutkan bahwa kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan tidak

dipengaruhi oleh umur, paritas, pendidikan, dan pekerjaan responden tetapi dipengaruhi oleh

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian dengan judul “pengaruh antara senam hamil dengan kesiapan fisik ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda Kabupaten Toba tahun 2020. Ada hubungan senam hamil dengan waktu persalinan pervaginam pada primigravida di Wilayah Upt Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda Kabupaten Toba. Ada Pengaruh Senam Hamil terhadap Persalinan Pervaginam pada primigravida di Wilayah Upt Puskesmas Narumonda Kecamatan Siantar Narumonda Kabupaten Toba. Disarankan Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bahwa senam hamil merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi lama kala II persalinan terdapat juga berat badan janin yang menjadi faktor lamanya persalinan kala II. Bagi Tenaga Kesehatan Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan khususnya oleh para bidan yang sudah bekerja di lahan untuk memperhatikan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi lama kala II persalinan, sebagai pedoman bagi bidan untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil tentang pengaruh senam.

DAFTAR PUSTAKA

Budiman & Riyanto A. 2018. Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika pp 66-69.

DinKes Sumatera Utara, 2017. Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) tahun 2016. Medan : DinKes Provpinsi Sumatera Utara.

keikutsertaan responden pada senam hamil selama kehamilan.

- Serdang Bedagai, 2016. Makanan Pendamping ASI. Medan : Dinkes Serdang Bedagai.
- Ginting Daulat, Nanan Sekarwarna, Hadiyana Sukandar. 2017., Pengaruh Karakteristik, Faktor Internal dan Eksternal Ibu Terhadap Pemberian MP-ASI Dini Pada Bayi Usia <6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Barusjahe Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara. Bandung Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran. 2017.
- Heryanto, Eko. 2017. Faktor-Faktor yang Berhubungandengan Pemberian Makanan Pendamping ASI Dini. Jurnal Ilmu Kesehatan : Stikes Aisyah. <http://ejournal.stikesaisyah.ac.id>
- Hidayat, A. A (2009). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data Jakarta : Salemba Medika
- Kementerian Kesehatan R.I. 2017. Pemberian ASI (Air Susu Ibu) Eksklusif. Jakarta: Direktorat Bina Gizi. <https://www.depkes.go.id/>
- Kemenkes, 2018. Pedoman Kader Seri Kesehatan Anak. Jakarta : Direktorat Bina Kesehatan Anak.
- Marimbi Hanum. 2019, Tumbuh Kembang, Status Gizi dan Imunisasi Dasar Balita. Edisi kedua. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maryunani, Anik. 2018. Inisiasi Menyusui Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Mufida, L. 2015. Prinsip Dasar MPASI Untuk Bayi Usia 6-24 Bulan. Jurnal Pangan dan Agroindustri Vol. 3 No 4, : 1646-1651.
- Muhammad I. Pemanfaatan SPSS Dalam Penelitian Bidang Kesehatan dan Umum:Ciptapustaka Media Perintis;2017.
- Nauli, S.D. 2017. Hubungan Pemberian Mp-Asi Dini Dengan Kejadian Penyakit Infeksi Pada

Bayi 0-6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindar Raya Kecamatan Raya Kahean Kabupaten Simalungun Tahun 2017. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara, Sumatera Utara.<http://repository.usu.ac.id> (Diakses 03 Maret 2021).

Notoatmodjo. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta Rineka Cipta

Notoatmodjo. (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta Rineka Cipta

Nursalam. 2018. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis.

. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis.

Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.

Soetjiningsih, 2015. Tumbuh Kembang Anak. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Sutomo. B dan Anggraini. D. Y, 2018. Makanan Sehat Pendamping ASI. Demedia. Jakarta

Utami. 2017. Buku Pintar ASI Eksklusif. Yogyakarta : Diva Press.

Yulianti, Nurheti. 2010. Keajaiban ASI Makanan Terbaik untuk Kesehatan Kecerdasan, dan Kelincahan si Kecil. Yogyakarta : Penerbit Andi