

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KELANCARAN PROSES  
PERSALINAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TM III DI  
PUSKESMAS KERTOSONO KABUPATEN NGANJUK**

Inayatul Aini  
STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Senam Hamil adalah bagian dari perawatan antenatal dan merupakan olah raga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan cara melatih tehnik pernapasan dan sikap tubuh serta melatih otot-otot yang akan berguna dalam proses persalinan sehingga diharapkan ibu hamil siap menghadapi persalinan secara fisik atau mental. **Tujuan penelitian :** ini adalah untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan pada Primigravida TM III di Puskesmas Kertosono Kab. Nganjuk. **Metode Penelitian :** Desain penelitian ini adalah experiment dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida trimester III usia kehamilan 35 minggu yang ada di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk pada bulan Pebruari 2016 sebanyak 29 orang dengan sampel 20 orang yang diambil dengan teknik purposive sampling. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam hamil dengan teratur dan proses persalinannya lancar sebesar 45%, sedangkan yang melakukan senam hamil dengan tidak teratur, proses persalinannya yang lancar hanya 20%. Kesimpulannya, ada hubungan Senam Hamil dengan kelancaran proses persalinan pada ibu primigravida TM III di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk. Karena dalam uji chi square masih ada 2 sel (50%) yang memiliki nilai kurang dari 5, maka digunakan uji Fisher's Exact Test diperoleh sig. 0.029 < 0,05, dengan demikian  $H_0$  ditolak. **Kesimpulan :** Kesimpulannya, ada hubungan Senam Hamil dengan kelancaran proses persalinan pada ibu primigravida TM III di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk.

**Kata Kunci :** Senam Hamil, Kelancaran Proses Persalinan.

**THE CORELATION PREGNANCY WITH LAUNCHING PROCESS OF LABOR TO  
PREGNANT WOMAN PRIMIGRAVIDA TM III IN KERTOSONO PUSKESMAS  
DISTRICT NGANJUK**

**ABSTRACT**

**Introduction :** *Gymnastics Pregnancy is part of antenatal care and is a sport performed by pregnant women to prepare pregnant women in the birth with a way to train respiratory techniques and posture and train the muscles that will be useful in the delivery process so expect pregnant women ready to face labor fifty or mental.* **Purpose :** *The purpose of this study was to determine the relationship between pregnancy gymnastics with smooth delivery process at Primigravida TM III at Puskesmas Kertosono Kab. Nganjuk.* **Methods :** *This research design is experiment with cross sectional approach. The population of this study were all pregnant women primigravida trimester III 35 weeks of pregnancy in Kertosono Puskesmas Nganjuk regency in February 2016 as many as 29 people with 20 samples taken with purposive sampling technique.* **Result :** *The results showed that; respondents who do gymnastics regularly and the delivery process smoothly by 45%, while those who do gymnastics pregnant with irregular, the delivery process is smooth only 20%. In conclusion, there is a corelation of Gymnastic Pregnancy with the smooth process of delivery in*

*primigravida TM III mother at Puskesmas Kertosono Nganjuk. Because in chi square test there are still 2 cells (50%) which have value less than 5, then used Fisher's Exact Test test obtained sig. 0.029 <0.05, thus H<sub>0</sub> is rejected. Conclusion :In conclusion, there is a corelation of Gymnastic Pregnancy with the smooth process of delivery in primigravida TM III mother at Puskesmas Kertosono Nganjuk.*

**Keywords:** *Gymnastics Pregnant, Smooth Delivery Process.*

## PENDAHULUAN

Di negara miskin, sekitar 25-50 % kematian wanita usia subur (WUS) disebabkan dengan hal-hal yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan. Kematian saat melahirkan biasanya menjadi penyumbang utama mortalitas wanita muda pada masa puncak produktivitasnya. WHO memperkirakan di seluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 ibu meninggal pada saat hamil dan bersalin.

Di Puskesmas Kertosono, berdasarkan rekapitulasi laporan LB3 KIA tahun 2010, dari jumlah persalinan sebesar 841 orang, persalinan berlangsung normal sebesar 750 orang (89,18%), persalinan dengan *sectio caesar* 82 orang (9,75%) dan persalinan dengan tindakan (induksi dan vakum ekstraksi) 9 orang (1,07%). Sedangkan AKI 1 orang (0,12%) yang disebabkan karena syok septik dan AKB 4 orang dari 842 bayi lahir (0,47%) yang disebabkan oleh GE, BKB-BBLR, IUFD dan PEB, PEB dan lilitan tali pusat.

Penyebab langsung kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan (28 %), infeksi (11 %), eklampsia (24 %), komplikasi (15 %), anemia (1,6 %), penyebab tidak langsung (22 %), partus lama (5 %). (Depkes RI : 2002).

Dalam upaya penurunan AKI dan AKB maka Pemerintah menggunakan strategi Nasional yaitu ( Making Pregnancy Safer ) yang didukung oleh badan-badan Internasional seperti UNDP, UNICEF dan World Bank (Syarifudin 2002 ). Dalam rencana Strategi Nasional Making Pregnancy Safer (MPS) di Indonesia 2001-2010 disebutkan bahwa dalam

konteks rencana kesehatan menuju Indonesia sehat 2010, visi MPS adalah “Kehamilan dan persalinan di Indonesia berlangsung aman serta bayi dilahirkan hidup dan sehat”. Melalui misinya untuk menurunkan kesakitan dan kematian maternal dan neonatal. Penyebab kematian ibu diakibatkan 4 terlambat, yaitu terlambat mengenali tanda-tanda bahaya, terlambat mengambil keputusan dirujuk, terlambat transportasi dan terlambat mendapat pelayanan kesehatan di tempat rujukan.

Melalui kegiatan dalam P4K, ibu, keluarga dan masyarakat diberdayakan untuk meningkatkan kemandirian, antara lain dengan membuat perencanaan persalinan dan mengetahui tanda-tanda bahaya pada kehamilan, persalinan dan nifas serta memanfaatkan Buku KIA (Kesehatan Ibu dan Anak).

Selain hal tersebut diatas, guna meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu hamil mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular dan akte kelahiran maka dibentuk sarana untuk belajar bersama dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang dinamakan Kelas Ibu Hamil yang termasuk di dalamnya juga membahas tentang P4K dan Senam Hamil.

Tujuan dari Senam Hamil adalah untuk mengurangi dan mencegah timbulnya gejala-gejala yang mengganggu selama masa kehamilan seperti sakit pinggang, bengkak kaki serta mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran. ( Dep.Kes.RI, 2007).

Studi pendahuluan di Puskesmas Kertosono, pada 5 orang ibu hamil primigravida yang melakukan senam hamil, 4 orang (80%) melalui persalinannya dengan aman dan lancar dan 1 orang (20%) dengan perpanjangan fase laten. Sedangkan pada 5 orang ibu hamil primigravida yang tidak melakukan senam hamil, 1 orang (20%) melahirkan dengan partus lama dan 1 orang (20%) dengan *section caesar*, persalinan yang berlangsung dengan lancar 60% (3 orang).

Dari uraian diatas, maka penulis tertarik mengadakan penelitian tentang “Hubungan Senam Hamil dengan Proses Kelancaran Proses Persalinan Pada Primigravida TM III di Puskesmas Kertosono Kab. Nganjuk”

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah experiment dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida trimester III usia kehamilan 35 minggu yang ada di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk pada bulan Pebruari 2016 sebanyak 29 orang dengan sampel 20 orang yang diambil dengan teknik purposive sampling.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini dijabarkan meliputi Data umum terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian yaitu Puskesmas Kertosono dan dilanjutkan dengan Distribusi Frekuensi responden. Distribusi Frekuensi responden meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, sedangkan data khusus terdiri dari intensitas pelaksanaan senam hamil dan kelancaran proses persalinan pada ibu hamil primigravida.

### Data umum

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk pada bulan Juni 2016

No	Umur	Frekuensi	Presentase
1	< 20 th	2	10,0%
2	20-35 th	10	90,0%
3	> 35 th	0	0,0%
Total		20	100%

Sumber : data primer, 2016

Berdasarkan tabel 5.2 kelompok umur, menunjukkan bahwa hamper seluruh responden (90,0%) berumur 21 – 35 tahun yaitu sebanyak 18 responden.

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk bulan Juni 2016

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1	SD/MI	0	0,0 %
2	SMP	7	35,0%
3	SMA	11	55,0%
4	Akademik/ Perguruan tinggi	2	10,0%
Jumlah		20	100%

Sumber : data primer, 2016

Berdasarkan tabel 5.3, diperoleh bahwa sebagian besar responden (55,0%) dengan tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 11.

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk pada bulan Juni 2016.

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
1	PNS	0	0,0 %
2	Swasta	5	25,0%
3	Wiraswasta	1	5,0%
4	Tani	0	0,0%
5	Ibu rumah tangga	14	70%
Jumlah		20	100

Sumber : data Primer, 2016

Berdasarkan Tabel 5.4 di atas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah tidak bekerja/ibu rumah tangga sebesar 14 responden (70%).

## Data Khusus

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan intensitas pelaksanaan senam hamil di puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk pada bulan Juni 2016.

No	Intensitas senam hamil	Frekuensi	Presentase
1	Teratur	10	50 %
2	Tidak teratur	10	50%
Jumlah		20	100%

Sumber : data primer 2016

Berdasarkan tabel 5.5 di atas dapat dijelaskan bahwa besarnya responden yang melaksanakan senam hamil secara teratur dan tidak adalah sama (50%).

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi kelancaran proses persalinan pada primigravida di puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk pada bulan Juni 2016.

No	Proses persalinan	Frekuensi	Presentase
1	Lancar	13	65 %
2	Tidak lancar	7	35%
Jumlah		20	100%

Sumber dari data primer, 2016

Berdasarkan table 5.6 dapat menunjukkan bahwa sebagian besar responden (65%) persalinannya berjalan dengan lancar.

Tabel 5.7 Distribusi hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan di puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk bulan Juni 2016.

Intensitas senam hamil	Proses persalinan				Jumlah	
	Lancar		Tidak lancar			
	F	%	F	%	F	%
Teratur	9	45,0	1	5,0	10	50,0
Tidak Teratur	4	20,0	6	30,0	10	50,0
Jumlah	13	65,0	7	35,0	20	100,0

Sumber dari data primer, 2016

Berdasarkan table 5.7 menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam hamil dengan teratur melalui persalinan dengan

lancar lebih besar (45%), sedangkan yang melakukan senam hamil dengan tidak teratur proses persalinannya yang lancar hanya 20%.

## Analisa Data

Berdasarkan ketentuan diatas maka Chi-square hitung  $>$  Chi-Square (5.495  $>$  3,481, dan sig. 0.019  $<$  0,05, dengan demikian  $H_0$  ditolak, kesimpulannya ada hubungan Senam Hamil dengan kelancaran proses persalinan di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk pada bulan Juni 2016.

Dalam proses uji chi-square ternyata ada 2 cell (50,0%) yang memiliki nilai kurang dari 5, sehingga analisis yang lebih tepat digunakan dalam penelitian ini adalah Fisher's Exact test. Hasil uji Fisher's Exact test (1-sided) diperoleh nilai exact. Sig = 0.029  $<$  0,05, dengan demikian  $H_0$  ditolak, kesimpulannya, ada hubungan Senam Hamil dengan kelancaran proses persalinan di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk pada bulan Juni 2016.

## PEMBAHASAN

### 1. Senam Hamil

Hasil penelitian sebagaimana ditunjukkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa intensitas senam ibu hamil primigravida TM III di Puskesmas Kertosono antara yang teratur ( $>2x/mg$ ) dan tidak teratur ( $< 2x/mg$ ) melaksanakan senam hamil frekuensinya sama yaitu masing-masing 10 responden (50%).

Tujuan dari senam hamil antara lain; (1) Melalui senam hamil yang teratur dapat dijaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses mekanisme persalinan; (2) Mempertinggi kesehatan fisik dan psikis serta kepercayaan pada diri sendiri dan penolong dalam menghadapi persalinan (3) Membimbing wanita menuju suatu persalinan yang fisiologis. Secara khusus, senam hamil bertujuan untuk (1) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot

dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligament, dan jaringan sertafasia yang berperan dalam mekanisme persalinan; (2) Melonggarkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan; (3) Membentuk sikap tubuh yang prima, sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan mengurangi sesak napas; (4) Memperoleh cara melakukan kontraksi dan relaksasi yang sempurna; (5) Dapat mengatur diri pada ketenangan (Rustam Mochtar, 2010,215).

Berdasarkan fakta dan teori di atas, maka upaya untuk melakukan senam hamil harus senantiasa dibiasakan oleh ibu hamil secara teratur dengan tujuan proses persalinan bisa lancar. Melihat fakta bahwa senam hamil yang dilakukan oleh ibu hamil TM III di Puskesmas Kertosono ternyata hanya 50% yang teratur, maka perlu dilakukan penyampaian informasi tentang pentingnya senam hamil bagi kesehatan ibu hamil dan juga bagus untuk kelancaran proses persalinan.

## 2. Kelancaran Proses Persalinan

Hasil penelitian yang ditunjukkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa proses persalinan di Puskesmas Kertosono Nganjuk menunjukkan sebagian besar responden (65%) persalinannya berjalan dengan lancar, dan 35% persalinannya tidak lancar.

Ditinjau dari lamanya persalinan, kala I antara 10-12 jam, kala II antara 1 – 1,5 jam, Kala III selama 10 menit, dan kala IV selama 2 jam (Manuaba,2011,175) Berdasarkan fakta dan teori diatas maka setiap ibu bersalin harus mendapatkan tindakan dan penanganan yang cepat dalam proses asuhan persalinannya sehingga diharapkan proses bersalinan berjalan dengan lancar. Masih ada 7 ibu bersalin (35%) dari 20 ibu bersalin di Puskesmas Kertosono yang proses persalinannya tidak lancar hal ini menunjukkan ada beberapa faktor yang menghambat proses persalinan baik dari faktor ibu sendiri atau faktor janin. Untuk

itu pihak Puskesmas dalam hal ini bidan harus mempersiapkan diri saat-saat penanganan ibu bersalin, selain itu ibu bidan hendaknya memberikan arahan-arahan yang berkaitan dengan persiapan persalinan.

## 3. Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan

Hasil penelitian tentang hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan pada tabel 5.7 menunjukkan bahwa responden yang melakukan senam hamil dengan teratur sebanyak 10 responden, 9 responden (45%) diantaranya proses persalinannya lancar dan hanya 1 responden (5,0%) proses persalinannya tidak lancar. Sedangkan ibu bersalin yang tidak teratur melakukan senam hamil juga 10 responden, namun hanya 4 responden (20,0%) yang proses persalinannya lancar, sementara 6 responden (30,0%) yang lain proses persalinannya tidak lancar. Secara analitik dengan uji *Chi-square* dibuktikan bahwa  $Chi-Ssquare_{hitung} > Chi-Square_{table}$  ( $5,495 > 3,481$ , dan sig.  $0,019 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak, kesimpulannya, ada hubungan Senam Hamil dengan kelancaran proses persalinan di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk.

Hasil penelitian dan rujukan teori di atas mendukung penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan. Semakin teratur ibu hamil melakukan senam hamil maka harapan besar proses persalinannya berjalan lancar, karena dengan senam hamil berarti seorang ibu telah memperkuat elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul yang berperan dalam mekanisme persalinan. Seorang ibu yang melakukan senam hamil tubuhnya akan terbentuk tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin, dan memperlancar pernafasan ibu; selain itu seorang ibu yang melakukan senam teratur akan mudah memperoleh cara melakukan kontraksi dan relaksasi yang sempurna. Jadi penelitian ini mendapatkan

rekomendasi bahwa dengan senam hamil seorang ibu akan mendapatkan kemudahan dan kelancaran dalam proses persalinannya.

## SIMPULAN

- a. Intensitas pelaksanaan senam hamil pada ibu Primigravida TM III di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk setelah mengikuti latihan senam hamil secara teratur dan tidak teratur, masing-masing sebanyak 10 responden (50%).
- b. Proses persalinan pada ibu primigravida TM III di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk setelah melaksanakan senam hamil secara teratur yaitu 10 orang, 9 ibu hamil (45,0%) persalinannya lancar, dan 1 responden (5,0%) proses persalinannya tidak lancar.
- c. Ada hubungan antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan pada ibu primigravida TM III di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk.

## KEPUSTAKAAN

- Ann, Isaacs. 2005. *Panduan Belajar Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikiatrik, Edisi 3*, Jakarta : EGC.
- Bobak, Lowdermik, Jensen .2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi 4*, EGC. Jakarta.
- DepKes RI 2009 *Senam Ibu Hamil Dilakukan Setiap Hari Untuk Memperlancar Proses Persalinan*
- DepKes RI 2007 *Buku Program Perencanaan Persalinan*
- DepKes RI 2009 *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*
- Manuaba, Prof. dr. Ida Bagus Gde, DSOG. 2010 *Ilmu Kebidanan Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk*

*Dokter Umum, Edisi 2*, EGC. Jakarta.

- Nursalam. 2003 *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Manuaba, Ida bagus Gde, 2005. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga berencana untuk Pendidikan Bidan*. EGC. Jakarta.
- Narbuko, Kholid. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Bumi Aksara
- Notoatmodjo, Soekidjo Dr Prof. 2003. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Nanik, Abdullah 2010. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*, Yogyakarta, Power Books
- Saifuddin, Abdul Bari. 2002. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Jakarta : YBPSP.
- Suharsimi, Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta PT Rhineka Cipta.
- Winkjosastro, Hanifa. 2005 *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : YBPSP.