

Senam Hamil Pada Primigravida dan Lama Persalinan

Exercise During Primigravida Pregnancy and Long Labor

Siti Hindun¹, Murdiningsih², Aprillia Ayu SY^{3*}

*Aprillia Ayu : Jurusan Kebidanan Poltekkes Palembang Kementerian Kesehatan Indonesia, Jl. Jenderal Sudirman Lrg kayu Awet Komp. RSMH Palembang 30125, Telp/Faks: +62711360952, Email:aprilliayu@yahoo.com

ABSTRACT

Exercise during primigravida pregnancy is the one of method to prepare delivery process and further is to prevent maternal death. With pregnancy exercise vascularization of the uterus to the placenta becomes better that ensures the supply of oxygen and nutrients to the fetus sufficient. The objective of this research was to determine the effect of exercise during primigravida pregnancy on long labor in Widiyanti and Az Zahra Maternity Hospital. This was a observasional research. Moreover, the population involve in this research were all primigravida (mother that having first pregnancy) that done exercise pregnancy at Widiyanti and Az Zahra Maternity Hospital. The samples were taken by simple random sampling method. Furthermore, the relationship among variables was analyzed using chi square test . The result is most of women doing pregnancy exercise is 61.5%, the mother had a normal delivery time is equal to 76.9% of pregnant women with younger age (<35 years) of 100%, babies born with enough weight that 95.4%. The results of statistical tests using the chi Square found no significant association between pregnancy exercise with long labor with p values of 0.024 and OR 4.667. Conclusion, exercise pregnancy is not a major factor in determined the long labor, but health promotion by doing pregnancy exercise should be developed because it can prepare physically and psychologically of delivery process and reduce the risk of maternal death.

Key Word : Exercise Primigravida Pregnancy, Long Labor

PENDAHULUAN

Survei Kesehatan Rumah tangga (SKRT) tahun 2001 didapat bahwa 90% AKI terjadi oleh karena komplikasi kehamilan atau persalinan yaitu perdarahan, infeksi yang salah satunya disebabkan oleh persalinan sulit atau lama dan eklamsia. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan persalinan lama adalah *power* yang lemah seperti: his,

kontraksi otot dinding perut, kontraksi diafragma pelvik atau kekuatan mengejan, ketegangan dan kontraksi ligamentum rorundum, *passenger* (kelainan letak janin dan plasenta letak rendah), *passage* (jalan lahir yang sempit) (Guyton, 2007).

Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2002/2003, Angka Kematian Ibu (AKI)

adalah 307 per 100.000 kelahiran hidup, situasi ini menjadikan AKI di Indonesia tertinggi di ASEAN sehingga menempatkan upaya penurunan AKI sebagai program prioritas. Dengan pemberian pelayanan kesehatan dasar yang berkualitas diperkirakan akan dapat menurunkan AKI sampai 20%. Dari Survei Kesehatan Rumah tangga (SKRT) tahun 2001 didapat bahwa 90% AKI terjadi oleh karena komplikasi kehamilan atau persalinan yaitu perdarahan, infeksi yang salah satunya disebabkan oleh persalinan sulit atau lama dan eklamsia.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan persalinan lama adalah *power* yang lemah seperti: his, kontraksi otot dinding perut, kontraksi diafragma pelvik atau kekuatan mengejan, ketegangan dan kontraksi ligamentum rotundum, *passenger* (kelainan letak janin dan plasenta letak rendah), *passage* (jalan lahir yang sempit) (Manuaba, 2005).

Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Dengan senam hamil vaskularisasi dari rahim ke plasenta menjadi lebih baik yang menjamin suplai oksigen dan nutrisi ke janin mencukupi. Latihan-latihan yang dilakukan pada senam hamil tujuan utamanya adalah agar ibu hamil memperoleh kekuatan dan

ASI Eksklusif dan Tingkat Kecerdasan Anak

tonus otot yang baik, teknik pernapasan yang baik, yang penting dalam proses persalinan terutama saat persalinan kala II dalam hal ini adalah *power* pada persalinan. Banyak program antenatal yang telah disusun selama beberapa tahun belakangan ini. Selain fakta bahwa akhir-akhir ini memang terdapat kecenderungan wanita yang terus memilih tetap berolahraga atau beraktivitas meski usia kehamilan sudah tua (Muhinah, 2010).

Senam hamil amat dianjurkan pada wanita hamil agar saat melahirkan tiba dapat dijalani lebih mulus. Salah satu senam hamil yang banyak diperbicangkan adalah metode Pilates. Menurut Joseph Pilates, pencipta 34 gerakan dasar senam hamil sejak tahun 1920, terdapat 8 prinsip utama didalamnya, meliputi konsentrasi, pernapasan, pemusatan gerakan, kontrol gerakan, posisi dalam melakukan gerakan dan isolasi terhadap otot yang dilatih. Melalui senam hamil serta latihan untuk mengkoordinasikan semua kekuatan saat persalinan diharapkan secara normal, tidak terlalu takut, akan mengurangi rasa sakit dan mempunyai kepercayaan diri yang tetap mantap (Manuaba, 2005).

Secara fisiologis, latihan ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf

simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormone penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan

Hasil penelitian yang dilakukan Hartono, Putra, Rasyidi pada tahun 1994 adalah program senam hamil pada perawatan antenatal di RSUD Dr. Sutomo Surabaya dapat memberikan dampak positif dalam usaha menurunkan insiden partus lama, memperpendek persalinan kala II dan aman bagi bayi maupun hasil persalinan. Hal tersebut selaras dengan penelitian Marsiyem tahun 2003 mengenai hubungan frekuensi senam hamil dengan lama persalinan ibu-ibu bersalin di Rumah Sakit Panti Rapih tahun 2001 yang hasil uji statistiknya menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi senam hamil dengan lama persalinan pada wanita primigravida dan multipara. Oetomo, Sofoewan (1998) di Yogyakarta meneliti 100 wanita primigravida didapatkan bahwa kejadian partus lama lebih kecil secara bermakna (1,9% vs. 15,1%; $p = 0,031$)

ASI Eksklusif dan Tingkat Kecerdasan Anak

dikalangan wanita hamil yang melakukan senam hamil; juga lama persalinan kala II nya juga secara bermakna lebih singkat dari pada yang tidak melakukan senam hamil.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh senam hamil pada primigravida terhadap lama persalinan di Rumah Sakit Bersalin Widiyanti dan Az Zahra Palembang Tahun 2012?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan rancangan kohort untuk mempelajari pengaruh senam hamil pada ibu hamil primigravida terhadap lamanya persalinan. Tempat penelitian adalah Rumah Sakit Bersalin Widiyanti dan Rumah Sakit Bersalin Az Zahra Palembang yang mengadakan senam hamil dan bersedia menjadi tempat penelitian. Penelitian ini telah dilaksanakan mulai September sampai dengan Nopember 2012.

Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang datang ke Rumah Sakit Bersalin Widiyanti dan Az Zahra Palembang untuk melakukan senam hamil pada saat dilakukan penelitian berjumlah 84 ibu.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini diambil dengan teknik random sampling dengan ditentukan berdasarkan nilai resiko relatif (RR) menggunakan rumus. Sampel penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III yang datang ke

Rumah Sakit Bersalin Widiyanti dan Az Zahra Palembang untuk melakukan senam hamil pada saat dilakukan penelitian dan didapatkan sebanyak 65 responden.

Instrumen pengumpulan data yaitu lembar observasi, kuisisioner dan partograf terlampir.

HASII PENELITIAN

Senam Hamil Pada Primigravida

Pada penelitian ini sebagian besar ibu melakukan senam hamil (61,5%). Sedangkan yang tidak melakukan senam hamil sebesar 38,5 % (Tabel 1). Senam hamil merupakan salah satu bentuk olahraga guna membantu wanita hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinannya. Latihan senam hamil yang teratur, jika tidak ada keadaan patologis, akan dapat menuntun wanita hamil kearah persalinan yang fisiologis. Olahraga selama kehamilan akan menguntungkan baik fisik dan psikologik, mengingat perasaan takut dan cemas dalam menghadapi kehamilan dan persalinan dapat menimbulkan ketegangan jiwa juga fisik, yang dapat menyebabkan kakunya otot-otot persendian sehingga persalinan berjalan tidak wajar. Keuntungan fisik adalah meningkatkan dan memperbaiki sistem peredaran darah, khususnya ke otot-otot sehingga meningkatkan kekuatan dan tonus otot, selain itu juga meningkatkan sirkulasi darah keutero plasenta sehingga memperbaiki pertumbuhan otot-otot uterus dan perkembangan janin intra

uterin. Pertumbuhan otot-otot uterus yang optimal akan menyebabkan kontraksi uterus lebih optimal dan terkoordinasi di saat persalinan.

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Senam Hamil di Rumah Sakit Bersalin Widiyanti dan Az Zahra Palembang Tahun 2012

No	Senam Hamil	Frekuensi	%
1	Ya	40	61,5
2	Tidak	25	38,5
Jumlah		65	100

Lama Persalinan

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar ibu mengalami lama persalinan normal yaitu 76,9 %, sedangkan yang tidak normal yaitu 23,1% (Tabel 2).

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya servik,dan janin turun kedalam jalan lahir. Kelahiran adalah proses dimana janin dan ketuban di dorong keluar melalui jalan lahir. Lama persalinan antara primigravida dan multigravida berbeda.

Persalinan lama adalah persalinan yang telah berlangsung 12 jam atau lebih tanpa kelahiran bayi dimana fase laten I lebih dari 8 jam dan dilatasi serviks di kanan garis waspada pada partograf (Manuaba, 2007).

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Lama Persalinan di Rumah Sakit Bersalin Widiyanti dan Az Zahra Palembang Tahun 2012

No	Lama Persalinan	Frekuensi	%
1	Tidak Normal (> 2 jam)	15	23,1
2	Normal (≥ 2 jam)	50	76,9
	Jumlah	65	100

Senam Hamil dan Lama Persalinan

Hasil penelitian diketahui bahwa ibu yang melakukan senam hamil yang mengalami lama persalinan normal sebesar 87,5% (35 orang), sedangkan ibu yang tidak melakukan senam hamil yang mengalami lama persalinan normal sebesar 60% (25 orang).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Chi-square didapatkan p Value = 0,024 (p value < 0,05) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan.

Berdasarkan nilai OR 4.667 (1.361-16.001) maka bisa dilihat bahwa ibu yang melakukan senam hamil memiliki kemungkinan 4 kali lebih besar untuk mengalami lama persalinan normal (Tabel 3)

Tabel 3 : Distribusi Pengaruh Senam Hamil Dengan Lama Persalinan di Rumah Sakit Bersalin Widiyanti dan Az Zahra Palembang Tahun 2012

Senam Hamil	Lama Persalinan				TOTAL	
	Tidak Normal		Normal			
	n	%	n	%	N	%
Ya	5	12,5	35	87,5	40	100
Tidak	10	40	15	60	25	100

p Value = 0,024 CI 95% OR 4.667 (1.3661-16.001)

PEMBAHASAN

Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Dengan senam hamil vaskularisasi dari rahim ke plasenta menjadi lebih baik yang menjamin suplai oksigen dan nutrisi ke janin mencukupi. Latihan-latihan yang dilakukan pada senam hamil tujuan utamanya adalah agar ibu hamil memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik, teknik pernapasan yang baik, yang penting dalam proses persalinan terutama saat persalinan kala II dalam hal ini adalah *power* pada persalinan. Banyak program antenatal yang telah disusun selama beberapa tahun belakangan ini. Selain fakta bahwa akhir-akhir ini memang terdapat kecenderungan wanita yang terus memilih tetap berolahraga atau beraktivitas meski usia kehamilan sudah tua (Muhinah, 2010).

Menurut Manuaba (2005), Senam hamil amat dianjurkan pada wanita hamil agar saat melahirkan tiba dapat dijalani lebih mulus. Salah satu senam hamil yang banyak diperbicangkan adalah metode Pilates. Menurut Joseph Pilates, pencipta 34 gerakan dasar senam hamil sejak tahun 1920, terdapat 8 prinsip utama didalamnya, meliputi konsentrasi, pernapasan, pemusatan gerakan, kontrol gerakan, posisi dalam melakukan gerakan dan isolasi terhadap otot yang dilatih. Melalui senam hamil serta latihan untuk mengkoordinasikan semua kekuatan saat persalinan diharapkan secara normal, tidak terlalu takut, akan mengurangi rasa sakit dan mempunyai kepercayaan diri yang tetap mantap.

Hal ini juga selaras dengan penelitian Oetomo Sofowan (1998) di Yogyakarta meneliti 100 wanita primigravida didapatkan bahwa kejadian partus lama lebih kecil secara bermakna (1,9% vs. 15,1%; $p = 0,031$) dikalangan wanita hamil yang melakukan senam hamil; juga lama persalinan kala II nya juga secara bermakna lebih singkat dari pada yang tidak melakukan senam hamil.

Penting bagi wanita untuk mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisiknya bila ia ingin kehamilan yang terbaik dan menghadapi stres yang dialami tubuhnya karena perkembangan janin. Wanita yang mengikuti program latihan terbukti menjalani persalinan yang lebih pendek dan sedikit intervensi serta masa pemulihan yang lebih

cepat. Wanita yang berolahraga secara teratur tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama proses kehamilan lebih rendah, dan penyembuhan yang lebih cepat daripada yang tidak berolahraga selama kehamilan. Bagi yang giat berolahraga membutuhkan lebih sedikit intervensi termasuk jumlah pengurangan jumlah kelahiran sesar dan dapat memperpendek persalinan (fase aktif dari tahap 1 dan 2) dari pada yang tidak berolahraga.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara ASI Eksklusif terhadap tingkat kecerdasan anak karena ASI eksklusif bukan faktor utama dalam menentukan tingkat kecerdasan pada anak. Faktor lain yang juga berperan besar dalam menentukan tingkat kecerdasan yaitu lamanya pemberian ASI itu sendiri, status gizi, genetic dan lingkungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini bagian dari Riset Pembinaan Tenaga Kesehatan (Risbinakes) Politeknik Kesehatan Palembang yang dibiayai oleh Kementerian Kesehatan, sesuai dengan Surat Keputusan Kepala Pusat Pendidikan dan pelatihan Tenaga Kesehatan Badan PPSDM Kementerian Kesehatan RI Tahun Anggaran 2012.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih. Perawatan maternal. Jakarta : EGC. 1996.
- Balaskas A., Balaskas J. 1979. *New life*. Sidgwick and Jackson, London.
- Benson H.,1988. *The Relaxation Response*. Collin, Glasgow
- Botkin C., and Driscoll C.E. Maternal aerobic exercise ; new born effects. *Fam. Pract. Res J*. 11 (4) : 387-393, 1991.
- Brayshaw E. *Senam hamil dan nifas : Pedoman praktis bidan*. Jakarta. EGC
- Clapp J. F. 3rd. 2000. exercise during pregnancy. A clinical update. *Clinics in Sports Medicine* (2) : 273-286.
- Clapp J. F. III. *The athletic woman : a clinical approach to exercise during pregnancy*. *Clin. Sp. Med.*, 13(2) : 443-458, 1994.
- Dale B., Roeber J. 1982. *Exersice for Childbirth*. Century Publishing, London.
- Demografi dan Kesehatan Indonesia, 2002.
- Dep. Kes. RI, 2005. *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia, *Standar Pelayanan Kebidanan, Buku 1*, Jakarta, 2003.
- FK UNUD *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan KALA I dan kala II*, 2001-2003.
- Ganong, William F. 2002. *Fisiologi Kedokteran*. Edisi ke 20. EGC, Jakarta, Indonesia.
- Guyton and Hall. 2007. *Fisiologi Kedokteran*. Edisi ke 11. EGC, Jakarta, Indonesia
- Hall D.C., and Kaufmann D.A. Effects of aerobic and strength conditioning on pregnancy outcomes, *Am J. Obstet. Ginecol*. 157(5) : 1199-1203, 1987.
- Heardman H, 1948. *A Way to Natural Chilbirth*. E. And S. Livingstone, Edinburgh.
- Kadarti IS. Hubungan senam hamil terhadap kekahiran bayi spontan dari www.docstoc.com/.../ diunduh pada tanggal 1 April 2012.
- Lemeshow S, Hosner D, Klar J, Lwnga S. *Adequacy of Sample Size in Health Studies* .John Wiley & Sons, Chicester, 1997
- Longo , L.D., Hewitt, C.W., Lorijn, R.H.W.,and Gilbert, R.D. To what extent does maternal exercise affect fetal oxygenation and uterine blood flow? Presented at the twenty-fifth annual meeting of soc. Gynecol. Investigation, Atlanta, Science Abstracts, 1978, p. 7.
- Iwan Ariawan. *Besar dan Metode Sampel pada penelitian Kesehatan*, 1998.
- JNPK-KR/POGI, *Asuhan Persalinan Normal*, 2007.
- Madders J. 1965. *Before and After Childbearing*. E. and Livinstone, Edinburgh.
- Madders J. 1979. *Stress and Relaxation*. Martin Dunnitz, London

- Manuaba, IBG., Manuaba, IAC., Manuaba, IBGF, Pengantar Kuliah Obstetri, Jakarta: EGC, 2007.
- Manuaba, IBG. Masalah Kematian Ibu dan Perinatal di Indonesia. Kapita Selekta Penata Laksanaan Rutin Obgin dan KB. Jakarta : EGC, 2000,57-67.
- Manuaba, IBG. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan, Jakarta : EGC, 1998.
- McLaren J. 1978. Preparation for Parenthood. John Murray, London.
- Mochtar, Rustam. Sinopsis Obstetri : Obstetri Fisiologi, obstetri Patologi. Ed. 2. Jakarta : EGC, 1998.
- Muhinah, N. Safei. Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus ibu Hamil, Cetakan pertama 2010.
- Noble E. 1978. Essential for the Childbearing Year. 1st edn. John Murray, London.
- Pedoman Pelayanan antenatal. Jakarta : Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2007.
- Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan WHO, JHPIEGO, Asuhan Ante Natal, Jakarta, 2003.
- Randell M. 1948. Fearless Chilbirth. Churchill, London.
- Sastroasmoro S, Ismael S. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis, edisi ketiga, 2008.
- Sharkey, B.J. Kebugaran dan Kesehatan, 2003. Edisi 1 Jakarta.
- Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia, 2003.
- Survei Kesehatan Rumah tangga, 2001.
- Varney, Helen. Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Ed. 4. Jakarta : EGC, 2006.
- Wiknjastro, Hanifa. Ilmu Kebidanan. Ed 6. Yayasan Bina Pustaka Jakarta, 2007
- Wright E. 1964. The New Chilbirth. Tandem, London.
- Zhang J. and Savitz D. A. Exercise during pregnancy among US women. Ann of Epidemiol. 6 (1) : 53-59, 1996