

EFEK SENAM HAMIL TERHADAP LAMA KALA II PERSALINAN PRIMIPARA DITINJAU BERDASARKAN BERAT BADAN JANIN (Studi di Rumah Bersalin Bhakti Ibu Semarang)

Nurul Umitasari¹, W.D Pristiwati,² Sayono³

¹Program Studi D-III Kebidanan FIKK Universitas Muhammadiyah Semarang

²Rumahsakit Umum Daerah Kota Semarang

³Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang

ABSTRAK

Latar Belakang: Senam hamil dapat melatih dan mempertahankan kekuatan otot-otot dinding perut, dasar panggul, dan jaringan penyangga, serta meningkatkan elastisitas otot panggul dan perineum. Kala II atau periode pengeluaran janin, dipengaruhi oleh his, paritas, berat badan janin, ukuran panggul, elastisitas otot perineum, psikis dan cara memimpin persalinan.

Tujuan: Untuk membandingkan lama kala II persalinan primipara berdasarkan aktivitas senam hamil dan berat badan janin (BBJ).

Metode: Subjek penelitian sebanyak 32 ibu hamil, terdiri dari 16 orang peserta senam hamil (minimal 8 kali kehadiran) dan 16 orang bukan peserta senam hamil. Data yang dikumpulkan mencakup lama kala II, BBJ, dan karakteristik ibu. Data dianalisis dengan software SPSS.

Hasil: rerata lama kala II pada peserta senam hamil 34,81 menit sedangkan pada ibu bersalin bukan peserta senam hamil 39,13 menit. BBJ dari ibu bersalin peserta senam hamil mengelompok antara 2500 – 3000 gram, sedangkan pada ibu bersalin bukan peserta senam hamil lebih menyebar, yaitu 6,7% < 2500, 33,3% antara 2500 – 3000 gram dan 60% > 3000 gram. Lama kala II ibu bersalin peserta senam hamil 4 menit lebih cepat dibanding bukan peserta senam hamil. Pada persalinan dengan BBJ > 3000 gram, lama kala II ibu peserta senam hamil lebih cepat 10 menit daripada bukan peserta senam hamil.

Kesimpulan: Senam hamil mempercepat kala II persalinan, terutama untuk BBJ lebih dari 3000 gram.

Kata kunci: Senam Hamil, Lama Kala II, persalinan primipara, Berat Badan Janin

ABSTRACT

Background: Pregnancy exercise can train and maintain the strength of abdominal wall and pelvic muscles and shore tissue that serves the pelvic and perineal muscle elasticity. Stage II is period of fetal labor that influenced by fetal, his, parity, weight, pelvis size, perineal muscle elasticity, psychic and the method of delivery service.

Aim: To compare the stage II length of primary labor based on the pregnancy exercise participation and fetal weight.

Method: as many as 32 pregnancy mothers were recruited in this study, consist of 16 participants and 16 non participants of pregnancy exercise. Stage II length, fetal weight, and personal characteristics data were recorded, and analyzed statistically by SPSS software.

Results: The mean of stage II length are 34,81 minutes in pregnancy exercise participants and 39,13 minutes in non participants group. Fetal weight of pregnancy exercise participants group were concentrated in 2500 – 3000 gram range, while the non participants group were distributed to <2500 gram (6,7%), 2500 – 3000 gram (33,3%), and >3000 gram (60%). Generally, stage II length of primary labor was 4 minutes shorter in pregnancy exercise participants group than non participants, and 10 minutes shorter in laboring of the fetal weight more than 3000 gram

Conclusion: Pregnancy exercise can accelerate the stage II length labor, especially with fetal weight more than 3000 gram.

Keywords: Pregnancy exercise, stage II length, fetal weight, primary labor.

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses pengeluaran bayi, plasenta dan selaput ketuban dari uterus ibu. Persalinan normal jika proses ini terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit (JNPK-KR, 2007). Lama persalinan pada ibu primipara tanpa komplikasi, baik ibu maupun pada janin dapat mencapai 18 jam (Saifuddin, 2008).

Persalinan terdiri dari 1 – 4 tahap/kala. Kala I ditandai serviks membuka dari 0 sampai 10 cm, disebut juga kala pembukaan. Kala II adalah tahap pengeluaran janin akibat kekuatan his dan mengejan. Kala III atau kala urie ditandai dengan plasenta terlepas dari dinding uterus dan dilahirkan. Kala IV adalah masa 2 jam sejak pengeluaran plasenta (Sumarah, 2008).

Proses persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang disebut 5P, yaitu *power*, *passanger*, *passage*, penolong, dan psikis. *Power* atau kekuatan ibu, ditentukan oleh his, umur, dan paritas. *Passanger* atau faktor janin meliputi: ukuran, berat badan, dan letak. Faktor *passage* atau jalan lahir meliputi bagian keras panggul (tulang–tulang panggul) dan bagian lunak (otot–otot, jaringan, ligament–ligament). Faktor penolong terutama ketrampilan memimpin persalinan. Faktor psikis ibu meliputi kecemasan, kelelahan, dan tenaga. (JNPK-KR, 2008; Siswosudarmo, 2008; Varney, 2008; Wiknjastro, 2007 Yanti, 2010).

Lama kala II persalinan primipara bervariasi, dengan median 50 menit. Pada umumnya, kala II lebih dari 2 jam untuk primi dan 1 jam untuk multipara dianggap abnormal (Varney, 2008). Lama persalinan dapat disebabkan oleh banyak faktor, namun yang prinsip adalah his tidak efisien (adekuat), faktor janin (malprestasi, malposisi, janin besar) dan faktor jalan lahir. Faktor–faktor ini saling berhubungan (Saifuddin, 2009).

Janin besar dapat menyebabkan distosia, yang ditandai dengan kelambatan atau tidak adanya kemajuan proses

persalinan. Hal ini dapat terjadi dalam kala I dan kala II. Keadaan ini dapat menyebabkan persalinan lama, infeksi intrapartum, ruptur uteri dan perlukaan jalan lahir (Kasdu, 2005). Hastani (2011) menyatakan ada hubungan bermakna antara BBJ dengan lama kala II persalinan. BBJ > 3000 gram merupakan faktor resiko kala II yang panjang.

Kelenturan jalan lahir mempercepat persalinan. Hal ini dipengaruhi oleh aktivitas fisik seperti berolahraga dan bersenggama. Kelenturan akan berkurang bila ibu kurang berolahraga atau terjadi infeksi genital (Sinsin, 2008). Menurut penelitian di *Columbia School of Public Health* semakin aktif kegiatan fisik seorang wanita, makin cepat dan mudah dalam proses persalinan, disamping kekuatan otot serta sistem kekebalan tubuh juga meningkat (Musbikin, 2008).

Senam hamil adalah salah satu aktifitas fisik yang menjadikan keadaan prima dengan melatih dan mempertahankan kekuatan otot dinding perut, otot dasar panggul serta jaringan penyangga, yang berperan pada persalinan. Senam juga meningkatkan koordinasi kekuatan kontraksi otot rahim sehingga tercapai hasil optimal menuju jalan lahir dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani ibu hamil (Manuaba, 1999), menghasilkan *outcome* persalinan yang lebih baik dan masa aktifnya (kala II) lebih pendek (Indiarti, 2006).

Erlina Indriyani (2009) membuktikan bahwa ada pengaruh senam terhadap lama waktu persalinan kala II pada ibu bersalin primipara. Nilai minimum lama kala II pada kelompok perlakuan lebih pendek (5 menit) dibandingkan kelompok kontrol (15 menit). Hal serupa ditemukan di Rumah sakit Sanglah Denpasar. Kelompok ibu yang melakukan senam hamil menjalani proses persalinan kala II lebih singkat (8 menit) di bandingkan kelompok ibu yang tidak melakukan senam hamil (12 menit) dan bayi yang dilahirkan oleh ibu yang

melakukan senam lebih berat yaitu 3200 gram berbanding 3000 gram (Supriatmaja, 2005). Senam hamil dapat memperpendek kala II dan menghasilkan janin yang lebih berat (BBJ lebih besar). Padahal BBJ > 3000 gram beresiko 4 kali lipat untuk terjadinya kala II yang lebih lama. Hal ini menarik untuk diteliti apakah senam hamil dapat mempercepat kala II persalinan primipara, terutama bila berat badan janin > 3000 gram.

METODE

Rumah Bersalin Bhakti Ibu menyelenggarakan senam hamil seminggu sekali. Namun tidak semua ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan mengikuti kegiatan ini. Fenomena ini menarik untuk diteliti, dengan cara memilih 32 ibu hamil primigravida (16 peserta dan 16 bukan peserta senam hamil). Kriteria umum pemilihan subjek adalah umur berkisar 20 – 35 tahun dan bersalin di RB Bhakti Ibu. Subjek dikelompokkan menjadi peserta senam hamil (aktif mengikuti senam hamil minimal 8 kali) dan bukan peserta senam hamil.

Data yang dikumpulkan mencakup karakteristik ibu (nama, umur, umur kehamilan, dan indeks masa tubuh), lama kala II persalinan, dan BBJ. Sumber data terpenting adalah catatan pemeriksaan kehamilan dan persalinan. Observasi partisipasi dilakukan untuk memperluas informasi senam hamil, persalinan, dan keadaan janin. Data dianalisis dengan software SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Lama kala II persalinan pada ibu peserta senam hamil berkisar antara 10 – 91 menit dengan $34,81 \pm 21,879$ menit, sedangkan pada ibu bersalin bukan peserta senam hamil adalah $39,13 \pm 23,403$ menit, dengan kisaran 12-98 menit. Ibu bersalin peserta senam hamil mengalami kala II lebih pendek 4 menit dibanding ibu bersalin bukan peserta senam hamil. Dalam hal ini jika senam hamil dikategorikan menurut intensitasnya maka rerata lama kala II persalinan ibu bersalin dengan intensitas

senam hamil maksimal adalah $29,86 \pm 13,057$ menit, dengan kisaran 12-49 menit sedangkan ibu bersalin dengan intensitas senam hamil cukup rerata lama persalinan kala II adalah $27,98 \pm 27,046$ menit, dengan kisaran antara 10-91 menit. Ibu bersalin dengan intensitas senam hamil cukup mengalami kala II lebih pendek 2 menit dibandingkan ibu bersalin dengan intensitas senam hamil maksimal. Median durasinya kala II adalah 50 menit untuk nulipara. Kala II lebih dari 2 jam untuk primigravida di anggap abnormal. Hal ini dapat terjadi karena kontraksi tidak adekuat, faktor janin, dan jalan lahir. Faktor janin seperti malpresentasi atau malposisi, dan janin terlalu besar. Faktor ibu dan jalan lahir yaitu belum saatnya melahirkan (kontraksi palsu), masa laten memanjang (pembukaan kurang dari 4 cm), inersia uteri (kontraksi rahim melemah atau tidak sesuai dengan besar pembukaan mulut rahim), panggul ibu sempit, dan anemia. Jalan lahir yang belum pernah dilalui oleh kepala bayi menyebabkan otot-otot perineum belum meregang (Winkjosastro, 2002).

Tabel 1. Kategori BBJ Berdasarkan Senam Hamil

Senam	BBJ						Total	
	<2500		2500-3000		>3000		n	%
Ya	0	0,0	10	62,5	6	37,5	16	100
Tidak	2	12,5	5	31,3	9	56,2	16	100
Total	2	6,2	15	46,9	15	46,9	32	100

Ibu bersalin peserta senam hamil melahirkan bayi dengan berat badan yang normal, sedangkan pada kelompok bukan peserta senam hamil, terdapat 12,5% bayi dengan berat lahir rendah. BB dari ibu bersalin peserta senam hamil lebih mengumpul pada kisaran 2500 – 3000 gram, berbeda dengan kelompok bukan peserta senam hamil, lebih banyak (56,2%) melahirkan bayi dengan BBJ > 3000 gram. Wanita hamil yang berolahraga secara teratur mengalami kenaikan berat dan lemak tubuh yang lebih sedikit dibandingkan wanita yang kurang

aktif. Berat badan ibu dan janin bertambah secara wajar. Hasil ini tidak sesuai dengan Supriatmaja (2005) yang menyatakan bahwa rerata BBJ pada ibu hamil yang mengikuti senam hamil lebih besar daripada bukan peserta senam hamil. Namun demikian, BBJ pada ibu hamil yang bukan peserta senam hamil lebih bervariasi, bahkan ada yang termasuk BBLR. Aktifitas fisik/olahraga yang cukup dapat menjamin peredaran darah dan nutrisi merata ke seluruh tubuh, termasuk ke janin. Disamping itu terjadi pembakaran karbohidrat dan lemak menjadi energi sehingga tidak disimpan sebagai glikogen yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan (Almatsier 2001; FAO/WHO/UNU 2001; Arisman 2004; Mukhtadi 1993).

Tabel 2. Kategori Lama Kala II Persalinan pada Peserta dan Bukan Peserta Senam Hamil

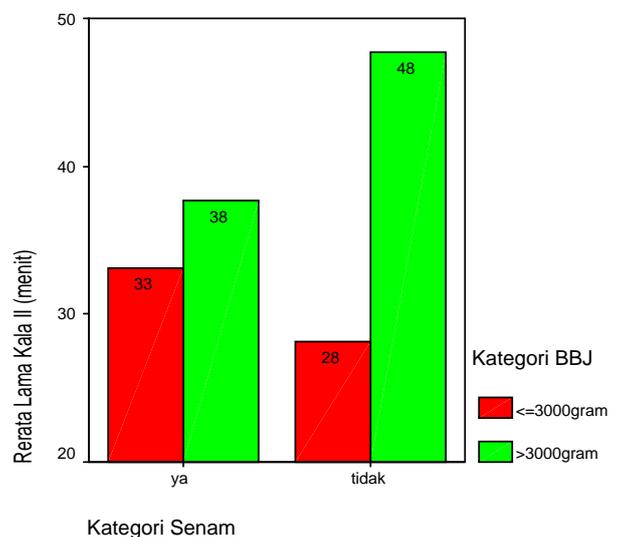
Kategori Senam Hamil	Kategori lama kala II				Total	
	Tidak Lama		Lama		n	%
	n	%	n	%	n	%
Ya	13	52,0	3	42,9	16	50,0
Tidak	12	48,0	4	57,1	16	50,0
Total	25	100,0	7	100	32	100,0

Mayoritas (78,13%) kala II ibu bersalin primipara termasuk tidak lama, dengan selisih persentase yang tipis (4%), lebih banyak pada kelompok peserta senam hamil. Sebaliknya, hanya 21,87% kala II persalinan primipara yang tergolong lama, dan lebih banyak (14,2%) pada kelompok bukan peserta senam hamil. Data ini menunjukkan bahwa aktivitas senam hamil dapat menghindarkan 14,2% ibu hamil dari kala II persalinan yang lebih lama.

Kehamilan membutuhkan kondisi tubuh yang sehat dan bugar, nutrisi, istirahat dan olah tubuh yang cukup. Jenis olah tubuh yang paling sesuai adalah senam hamil. Gerakan senam hamil sudah disesuaikan dengan perubahan fisik seperti organ genital, perut tambah membesar, dan lain lain. Aktivitas senam hamil yang teratur dan intensif, dapat menjaga kesehatan tubuh ibu dan janin secara optimal. Aktif berolahraga senam, jalan

pagi atau sore akan membantu wanita hamil merasa lebih nyaman dan mudah menjalani masa kehamilan dan membantu melancarkan saat proses persalinan (Maryunani dan Sukaryati, 2011; Sekar, 2012).

Lama Kala II persalinan pada kelompok peserta dan bukan peserta senam hamil ditinjau berdasarkan kategori BBJ menunjukkan adanya perbedaan. Pada persalinan dengan BBJ lebih dari 3000 gram, kala II lebih pendek 10 menit pada kelompok peserta senam hamil (Grafik 1).



Grafik 1. Rerata lama kala II berdasarkan kategori senam hamil dan BBJ

BBJ lebih dari 3000 gram merupakan faktor risiko terjadinya kala II persalinan yang lebih lama (Hastani, 2011). Namun nampaknya hal ini dapat diatasi dengan senam hamil. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa senam hamil minimal 8 kali kehadiran memungkinkan terjadinya pemendekan kala II 10 lebih cepat. Hal ini dapat dijelaskan bahwa secara teoritis kegunaan senam hamil di dalam *prenatal care* dapat mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah atau berlebih, dan mengurangi terjadinya persalinan prematur. Wanita hamil yang melakukan senam hamil secara teratur dapat memperoleh keuntungan persalinan yaitu Kala II menjadi lebih

pendek, mengurangi insiden *sectio caesaria*, menurunkan pengeluaran mekonium di dalam cairan *amnion*, dan menghindarkan terjadinya gawat janin pada waktu persalinan (Indiarti, 2006).

KESIMPULAN DAN SARAN

Lama kala II persalinan pada kelompok peserta senam hamil 4 menit lebih pendek daripada bukan peserta senam hamil. Pada persalinan dengan BBJ > 3000 gram, rerata lama kala II persalinan pada peserta senam hamil adalah 38 menit, sedangkan pada bukan peserta senam hamil adalah 48 menit. Pada persalinan primipara dengan BBJ > 3000 gram, lama kala II ibu bersalin kelompok peserta senam hamil 10 menit lebih cepat.

Ibu hamil trimester III disarankan mengikuti senam hamil atau aktivitas sejenis untuk meningkatkan kebugaran dan elastisitas otot-otot panggul dan jalan lahir. Perlu diteliti lebih lanjut tentang efek senam hamil terhadap kala II persalinan primipara berdasarkan postur tubuh dan kebiasaan makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arisman. 2004. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- FAO/WHO/UNU. 2001. *Human Energy Requirement*. FAO/WHO/UNU, Rome
- Hastani, N. 2011. *Hubungan Berat Badan Janin dengan Lama Kala II Berdasarkan Paritas di Puskesmas Ngresep Semarang*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang
- Indiarti, M.T. 2008. *Senam Hamil dan Balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing
- . 2006. *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Indriyani, E. 2009. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Waktu Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin Primipara di BPS Hj.Nawangsih ZP Semarang*. Semarang: Politeknik Kesehatan Semarang.
- Jaringan Nasional Pelatihan Klinik-Kesehatan Reproduksi. 2007. *Asuhan persalinan Normal & Inisiasi Menyusu dini*. Jakarta: JNPK-KR
- Kasdu, D. 2005. *Solusi Problem Persalinan*. Jakarta: Puspa Swara
- Manuaba, IBG. 1998. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC
- . 1999. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta: Arcan
- Maryunani,A., Sukaryati, Y. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas,dan Terapi Musik*. Jakarta: CV.Trans Info Media
- Mukhtadi, D. 1993. *Metabolisme Zat Gizi 1. Sumber, Fungsi dan Kebutuhan Bagi Tubuh Manusia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Musbikin, I. 2008. *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Prawirohardjo,S., 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifuddin, A B. 2006. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- . 2008. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan*

- Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- _____. 2009. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sekar, A S. 2012. *Kursus Kilat Senam Hamil*. Yogyakarta: Araska.
- Sinsin, I. 2008. *Masa Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Siswosudarmo, R., 2008. *Obstetri Fisiologi* Yogyakarta: Pustaka Cendekia
- Sumarah, Y N, Widyastuti, Y, Wiyanti, N. 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta: Fitramaya
- Supriatmaja, S. 2005. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Persalinan Kala Satu dan Kala Dua*. Cermin Dunia Kedokteran. No. 146, 48 – 51. (26 April 20012 : 07.56)
- Varney, H, Kriebs, J M, Gegor, C L. 2007. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Varney, H. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Winknjosastro, H. 2005. *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Winknjosastro, H., 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Yanti. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Rihana