

HUBUNGAN TINGKAT KEPATUHAN IBU HAMIL TRIMESTER III YANG MENJALANKAN PROGRAM SENAM HAMIL DENGAN LAMA PERSALINAN DI RS TELOGOREJO SEMARANG

Cicilia Ninik S^{*)}, Mifta Ardita Isnandiani^{**)}

^{*)} Dosen Program Studi D3 Kebidanan STIKES Telogorejo Semarang

^{**)} Mahasiswa Program Studi D3 Kebidanan STIKES Telogorejo Semarang

ABSTRAK

Trimester ketiga kehamilan merupakan masa timbulnya kecemasan menjelang persalinan terlebih untuk ibu yang pertama mengalami kehamilan. Untuk memutus siklus kecemasan tersebut, maka senam hamil sebagai salah satu pelayanan prenatal yang dapat dilakukan. Senam hamil adalah olah raga yang membuat otot dan ligamen menjadi elastis, mengatur kontraksi dan relaksasi dan mengatur teknik pernafasan sehingga mempermudah proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kepatuhan ibu hamil trimester III yang menjalankan senam hamil dengan lama persalinan di RS Telogorejo Semarang. Rancangan penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu tidak patuh menjalankan senam hamil di trimester III (63,3%) dan sebagian besar lama persalinan yang dialami ibu berlangsung lambat (60%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat kepatuhan ibu hamil yang menjalankan senam hamil dengan lama persalinan yang dialami ibu dengan nilai χ^2 hitung $>$ χ^2 tabel ($4,041 > 3,841$). Rekomendasi penelitian ini adalah agar ibu hamil rutin melakukan senam hamil supaya saat persalinan dapat berjalan lancar dengan waktu persalinan yang normal yaitu kurang dari 24 jam.

Kata Kunci : senam hamil, lama persalinan

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy is the onset of anxiety before the last delivery for the first mother to experience pregnancy. To break the anxiety cycle, pregnancy exercise is one of the prenatal services that can be done. Pregnant gymnastics is exercise that makes the muscles and ligaments become elastic, regulates contractions and relaxation and regulates breathing techniques so as to facilitate labor. This study aims to determine the relationship between the level of

compliance of pregnant women in the third trimester of pregnancy with long labor in Telogorejo Hospital, Semarang. The design of this study uses cross sectional. The number of samples in this study amounted to 30 people with the sampling technique using total sampling with regard to the inclusion and exclusion criteria that have been determined. The results of this study showed that most mothers were not obedient in exercising pregnancy in the third trimester (63.3%) and most of the labor experienced by the mother was slow (60%). Based on the results of the chi-square test showed that there is a relationship between the level of compliance of pregnant women who exercise pregnancy with the duration of labor experienced by the mother with a count of $\chi^2 > \chi^2$ table (4.041 > 3.841). The recommendation of this research is that pregnant women routinely do pregnancy exercise so that during childbirth can run smoothly with a normal delivery time of less than 24 hours.

Keywords: pregnancy exercise, length of labor

PENDAHULUAN

Kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil pertama akan muncul pada trimester III. Untuk memutus siklus kecemasan tersebut, maka senam hamil adalah salah satu alternatif pilihan yang dapat dilakukan karena dalam gerakan senam hamil mengandung efek relaksasi yang menstabilkan emosi ibu dan memperkuat otot ibu (Wulandari, 2006).

Senam hamil adalah kegiatan olah raga yang dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur pernafasan sehingga mempermudah proses persalinan (Saminem, 2009). Senam hamil dapat dimulai dari umur kehamilan 22 minggu (Kusmiyati, 2010). Ibu hamil yang menjalani olah raga secara teratur, proses persalinannya akan berjalan lancar dalam waktu yang relatif lebih singkat serta jarang

mengalami keluhan seperti sakit punggung (Murbikin, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Gunadi (1992, dalam Kadarti, 2009) menyimpulkan bahwa senam hamil menurunkan insidensi partus lama, mal presentasi, inersia uteri dan partus tindakan. Di Semarang khususnya di RS Telogorejo telah diprogramkan latihan senam hamil dua kali dalam seminggu. Data yang diperoleh pada bulan Januari – Desember 2014 terdaftar sekitar 107 ibu hamil yang mengikuti program tersebut. Dari data laporan persalinan bulan Januari – Juli 2015 terdapat 138 persalinan primigravida secara spontan dan cukup bulan dengan presentase 25,37% ibu yang melahirkan dengan waktu yang lebih singkat karena mengikuti senam hamil.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat kepatuhan ibu hamil trimester III yang menjalankan program senam

hamil dengan lama persalinan di RS Telogorejo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *cross sectional* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang melahirkan secara spontan di RS Telogorejo Semarang yang berjumlah 30 orang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling* sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian dengan tetap memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Kriteria inklusi penelitian ini ibu hamil yang menjalankan senam hamil selama trimester III, ibu yang melahirkan cukup bulan, ibu primigravida dengan persalinan normal. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah ibu menolak dan mengundurkan diri sebagai responden, ibu multigravida, persalinan *sectio caesaria*, ibu hamil yang menjalankan senam hamil dari trimester I dan II.

Penelitian dilakukan di RS Telogorejo Semarang dalam jangka waktu selama 4 bulan, yaitu pada

tanggal 2 Februari – 10 Juni 2015. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi untuk melihat data absensi senam hamil serta catatan hasil laporan persalinan untuk melihat lama persalinan dan pedoman wawancara untuk mendapatkan data primer responden yang bersalin di RS Telogorejo.

Analisis univariat digunakan untuk memperoleh gambaran karakteristik responden dan frekuensi tiap variabel yang diteliti. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau perbedaan yang signifikan antara kedua variabel (Riyanto, 2009).

Data karakteristik ibu dianalisis dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase yaitu umur ibu, umur kehamilan ibu, tingkat kepatuhan menjalankan senam hamil dan frekuensi lama persalinan ibu. Selanjutnya diadakan uji normalitas data pada masing-masing kategori. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kepatuhan ibu menjalankan program senam hamil dengan lama persalinan yang dialami ibu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 4.1
Distribusi frekuensi umur responden (n=30)

Umur	Frekuensi	Presentase
------	-----------	------------

20-22	9	30,0
23-25	7	23,3
26-28	10	33,3
29-31	4	13,4
Total	30	100,0

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 26-28 tahun yaitu sebanyak 10 orang (33,3%) dengan nilai minimum 20

dan nilai maximum 30. Nilai rerata yang didapatkan 24,70 dengan standar defiasi 2,96.

Tabel 4.2
Distribusi frekuensi umur kehamilan responden (n=30)

UK	Frekuensi	Presentase
37-39	20	66,7
40-42	10	33,3
Total	30	100,0

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian responden dengan umur kehamilan 37-39 minggu yaitu sebanyak 20 orang (66,7%) dengan nilai minimum 37 dan nilai maximum 41. Nilai rerata yang didapatkan 38,70 dengan standar defiasi 1,36.

Tabel 4.3
Distribusi frekuensi tingkat kepatuhan responden dalam menjalankan senam hamil selama trimester III (n=30)

Tk. Kepatuhan	Frekuensi	Presentase
Patuh	11	36,7

2. Uji Normalitas Data

Tabel 4.5
Uji normalitas umur responden (n=30)

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Umur Responden	0,951	30	0,182

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa distribusi normalitas berdasarkan umur responden, didapatkan nilai p =

Tidak Patuh	19	63,3
Total	30	100,0

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian responden dengan umur kehamilan 37-39 minggu yaitu sebanyak 20 orang (66,7%) dengan nilai minimum 37 dan nilai maximum 41. Nilai rerata yang didapatkan 38,70 dengan standar defiasi 1,36.

Tabel 4.4
Distribusi frekuensi lama persalinan (n=30)

Lama Persalinan (24 jam)	Frekuensi	Presentase
Normal	12	40,0
Lambat	18	60,0
Total	30	100,0

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki waktu yang lambat dalam proses persalinannya yaitu sebanyak 18 orang (60,0%) dengan nilai minimum 0 dan nilai maximum 1. Nilai rerata yang didapatkan 0,60 dengan standar defiasi 0,49.

0,182 > α (0,05) maka data berdistribusi normal.

Tabel 4.6

Uji normalitas umur kehamilan responden (n=30)

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Umur Kehamilan	0,888	30	0,004

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa distribusi normalitas berdasarkan umur kehamilan responden, didapatkan nilai $p = 0,004 < \alpha (0,05)$ maka data berdistribusi tidak normal.

Tabel 4.7

Uji normalitas tingkat kepatuhan responden menjalankan senam hamil trimester III (n=30)

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Tingkat Kepatuhan	0,612	30	0,000

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa distribusi normalitas berdasarkan tingkat kepatuhan responden menjalankan senam hamil trimester III, didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ maka data berdistribusi tidak normal.

Tabel 4.8

Uji normalitas lama persalinan responden (n=30)

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Lama Persalinan	0,624	30	0,000

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa distribusi normalitas berdasarkan lama persalinan responden, didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ maka data berdistribusi tidak normal.

3. Analisis Bivariat

Tabel 4.9

Hubungan tingkat kepatuhan menjalankan senam hamil trimester III dengan lama persalinan di RS Telogorejo Semarang (n=30)

Frekuensi menjalankan senam hamil	Lama persalinan				Total		x ² hitung
	Normal		Lambat		n	%	
	n	%	n	%			
Patuh	7	63,6	4	36,4	11	100,0	4,041
Tidak Patuh	5	26,3	14	73,7	19	100,0	
Jumlah	12	40,0	18	60,0	30	100,0	

Berdasarkan tabel 4.9 diperoleh bahwa ada 7 (63,6%) dari 11 ibu yang patuh menjalankan senam hamil trimester III mengalami lama

persalinan yang normal yaitu kurang dari 24 jam. Ibu yang tidak patuh menjalankan senam hamil trimester III ada 5 (26,3%) dari 19 ibu yang persalinannya lama. Hasil uji statistik diperoleh χ^2 hitung = 4,041 sehingga lebih besar dari χ^2 tabel (3,841) maka kesimpulannya ada hubungan antara kepatuhan ibu dalam menjalankan senam hamil trimester III dengan lama persalinan yang dialaminya di RS Telogorejo Semarang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu yang berusia produktif yaitu usia 20-30 tahun. Hal ini sesuai dengan pernyataan pada penelitian Hidayatullah (2010) bahwa usia ideal wanita untuk hamil adalah 20-35 tahun, pada usia tersebut adalah usia yang aman untuk melahirkan dan masa kesuburan sedang dalam kondisi puncak. Hasil penelitian yang dilakukan Daryono (2008) juga menyatakan kondisi yang sama dengan penelitian ini yaitu sebagian besar ibu yang mengikuti senam hamil di wilayah Puskesmas penelitiannya berada pada rentang umur 20-23 tahun sebanyak 31 orang (79,5%) dan kelompok umur > 35 tahun sebanyak 8 orang (20,5%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umur kehamilan responden keseluruhan adalah *aterm* yaitu antara 37 - 41 minggu. Berdasarkan teori disebutkan bahwa umur kehamilan normal berkisar dalam rentang 37 - 41 minggu (Sumapraja, 1993 dalam Maryunani, 2010). Hal

ini diperkuat oleh Bobak, Lowdermilk, dan Jensen (2004) bahwa kehamilan berlangsung selama kira-kira 10 bulan lunar atau 9 bulan kalender atau 40 minggu atau 280 hari dan lama kehamilan dihitung dari hari pertama periode menstruasi terakhir.

Hasil studi dokumentasi absensi bahwa kelompok yang tidak patuh menjalankan senam hamil adalah ibu yang memiliki kesibukan tinggi dalam tempat bekerjanya sehingga tidak memiliki waktu yang secara rutin untuk mengikuti senam hamil (63,3%). Dalam teori yang dikuti pada penelitian Verawati (2003), hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang melakukan senam hamil secara teratur proses persalinannya lebih banyak berlangsung secara normal, ada hubungan yang signifikan antara senam hamil teratur dengan proses persalinan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 ibu yang mengikuti senam hamil, sebagian besar (60,0%) ibu mengalami proses persalinan yang lambat yaitu lebih dari 24 jam. Lama persalinan dihitung mulai dari muncul tanda-tanda pasti persalinan hingga lahirnya plasenta atau sampai akhir kala III. Persalinan normal adalah proses kelahiran janin pada usia cukup bulan (*aterm*), pada letak memanjang dan presentasi kepala, yang disusul dengan pengeluaran plasenta dan seluruh proses kelahiran selesai dalam waktu kurang dari 24 jam (Sumapraja, 1993 dalam Maryunani, 2010).

Hasil penelitian diperoleh dari 11 ibu yang patuh menjalankan senam hamil, 7 ibu waktu persalinannya normal dan 4 ibu waktu persalinannya lambat. Sedangkan dari 19 ibu yang tidak patuh menjalankan senam hamil, 5 ibu waktu persalinannya normal dan 14 ibu waktu persalinannya lambat.

Hasil uji *chi-square* diperoleh χ^2 hitung = 4,041 sehingga lebih besar dari χ^2 tabel (3,841) maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kepatuhan ibu hamil yang menjalankan senam hamil dengan lama persalinan di RS Telogorejo Semarang. Hasil penelitian tersebut didukung oleh konsep senam hamil yang dikemukakan oleh Hilal (2009) bahwa senam hamil dilakukan untuk mempersiapkan fisik ibu dalam proses persalinan dan kelahiran. Penelitian ini juga memperkuat penelitian yang dilakukan Hilal (2009) yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap lamanya persalinan. Dalam penelitiannya disebutkan bahwa senam hamil yang dilakukan secara teratur digunakan untuk mempersiapkan fisik ibu dalam proses kehamilan dan persalinan.

SIMPULAN

1. Gambaran tingkat kepatuhan ibu yang menjalankan senam hamil adalah ibu yang patuh ada 36,7% dan yang tidak patuh ada 63,3%.
2. Pengukuran lama persalinan mulai dari timbulnya tanda-tanda pasti persalinan sampai akhir kala III ada 40% ibu yang

proses persalinannya normal dan 60% ibu yang proses persalinannya lambat.

3. Ibu bersalin yang patuh menjalankan program senam hamil dengan lama persalinan normal ada 63,3%, sedangkan ibu tidak patuh dengan lama persalinan lambat ada 26,3%.
4. Hasil uji statistik χ^2 hitung = 4,041 sehingga lebih besar dari χ^2 tabel (3,841) maka dapat disimpulkan ada hubungan antara kepatuhan menjalankan senam hamil trimester III dengan lama persalinan di RS Telogorejo Semarang.

SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan manfaat dari senam hamil yang mempersingkat waktu persalinan, untuk itu disarankan:

1. Bagi masyarakat
Khususnya ibu hamil untuk rutin melakukan senam hamil agar saat persalinan dapat berjalan lancar dan berlangsung kurang dari 24 jam.
2. Bagi pelayanan kesehatan
Menyediakan tempat, sarana dan prasarana untuk melatih dan mengajarkan senam hamil untuk ibu hamil.
3. Bagi institusi pendidikan kebidanan
Senam hamil sangat dianjurkan untuk dijadikan materi pembelajaran supaya mahasiswa dapat dikenalkan lebih dalam lagi tentang manfaat yang diperoleh dari senam hamil.

4. Bagi peneliti dan perkembangan ilmu kebidanan Untuk peneliti selanjutnya agar dapat merencanakan pengambilan sampel lebih banyak dengan waktu yang lebih lama agar lebih mewakili jumlah populasi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Bobak, Lowdermilk, Jensen. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta: EGC

Daryono. (2008). *Gambaran Karakteristik Ibu Hamil yang mengikuti Senam Hamil di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2008*.
<File://jurnal-senam-hamil/gamb-karakteristik-bumil-di-puskesmas-jambi.htm/> diperoleh tanggal 2 Februari 2012

Hidayatullah, Sony. (2010). *Umur Ideal bagi Para Wanita untuk Hamil*. <http://www.umur-ideal-bagi-para-wanita-untuk-hamil.com/> diperoleh tanggal 4 Januari 2012

Hilal, Yus Susahana. (2009). *Pengaruh senam hamil*

terhadap lamanya proses persalinan di Klinik Bidan Praktek Yogyakarta.

<File://D:/PENGARUH-SENAM-HAMIL-TERHADAP-LAMANYA-PROSES-PERSALINAN-DI-KLINIK-BIDAN-PRAKTEK-YOGYAKARTA.htm/>

diperoleh tanggal 4 Januari 2012

Maryunani, Anik. (2010). *Nyeri dalam persalinan "Teknik dan Cara Penanganannya"*. Jakarta: TIM (Trans Info Media).

Saminem. (2009). *Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan Normal*. Jakarta: EGC

Saryono. (2009). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendekia

Verawati. (2003). *Hubungan Senam Hamil yang Teratur dengan Proses Persalinan di Klinik Bidan Praktek Swasta di Yogyakarta*. <File:///pengaruh-senam-hamil-terhadap-lamanya-proses-persalinan-di-klinik-bidan-praktek-swasta-di-yogyakarta.htm/> diperoleh tanggal 4 Februari 2015