

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN PERSALINAN NORMAL DI BPM  
ERNITA KOTA PEKANBARU TAHUN 2018**

**Silvia Nova<sup>(1)</sup>, Een Mardiani<sup>(2)</sup>**

<sup>(1)</sup>Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 28294, Indonesia  
email : silvia85nova.fuad@gmail.com

<sup>(2)</sup>Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru, Pekanbaru 28294, Indonesia  
email : mardianieen29@gmail.com

**ABSTRAK**

*Persalinan merupakan hal yang fisiologis dialami oleh ibu. Setiap ibu pasti menginginkan persalinannya berjalan dengan normal. Faktor yang memengaruhi persalinan diantaranya power, passage, passenger, psikis dan penolong. Power merupakan faktor yang sangat penting dalam proses persalinan, power dapat dikendalikan dengan senam hamil. Senam hamil merupakan latihan untuk melatih otot-otot sehingga berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Terdapat 92% ibu yang teratur senam hamil mengalami lama proses persalinan normal dan 8% tidak normal. Survei awal di BPM Ernita ditemukan empat ibu (66,7%) mengalami persalinan normal dan terdapat dua ibu (33,3%) mengalami persalinan tidak normal, ternyata ibu tersebut tidak mengikuti senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan persalinan normal di BPM Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2018. Jenis penelitian analitik kuantitatif dengan desain retrospective, teknik pengambilan sampel Purposive sampling dengan populasi 46 orang dan responden 50 sampel. Hasil penelitian ibu yang mengikuti senam hamil teratur mengalami persalinan normal 26 orang (52%) dan 1 orang (2%) tidak normal. Berdasarkan uji chi square diperoleh nilai p value  $0,039 < \alpha < 0,05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan persalinan normal. Saran bagi instansi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan sosialisasi tentang senam hamil dan menerapkan pada pelayanan ANC dan dalam kelas hamil.*

**Kata kunci:** Senam Hamil, Persalinan Normal

**ABSTRACT**

*Childbirth is a physiological thing experienced by the mother. Every mother wants her childbirth to be proceed normally. Factors that influence childbirth include power, passage, passenger, psychic and helper. Power is a very important factor in the process of childbirth, power can be controlled by pregnancy exercises. Pregnant exercise is an exercise to train the muscles so that they function optimally in normal childbirth. There were 92% of mothers who regularly had pregnancy exercise experienced a normal childbirth period and 8% were abnormal. The initial survey at Ernita's BPM found four mothers (66.7%) experiencing normal childbirth and there were two mothers (33.3%) experiencing abnormal childbirth, apparently the mother did not take pregnancy exercises. This study aims to determine the relationship between pregnancy exercise and normal childbirth BPM in Ernita Pekanbaru City Year 2018. Types of quantitative analytical research with retrospective design, Purposive sampling technique with a population of 46 people and 50 samples of respondents. The results of the study of mothers taking pregnancy exercise regularly experienced normal childbirth 26 people*

---

(52%) and 1 person (2%) were not normal. Based on the chi square test obtained  $p$  value 0.039  $< \alpha$  0.05 means that there is a significant relationship between pregnancy gymnastics and normal childbirth. Suggestions for health agencies are expected to improve socialization about pregnancy exercise and apply to ANC services and in pregnant classes.

**Keywords:** Pregnancy Exercise, Normal Vaginal Delivery

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan hal yang paling ditunggu-tunggu oleh para ibu hamil, sebuah waktu yang menyenangkan, namun disisi lain merupakan hal yang paling mendebarkan (Kuswanti, 2014). Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (K & ZH, 2013).

Persalinan yang normal menunjukkan bahwa ketiga faktor penting yaitu, *power*, *passage*, dan *passenger* sama dengan baik sehingga persalinan berlangsung spontan, aterm, dan hidup (Manuaba, 2014). Menurut Sulistyawati 2010 dalam Diarini ada dua faktor lain yang dapat menghambat proses persalinan adalah psikis ibu dan penolong persalinan itu sendiri. Rasa takut ibu menghadapi persalinan mempengaruhi kekuatan (*power*) untuk mengejan dan ketrampilan serta kesiapan penolong persalinan yang dapat mengantisipasi komplikasi yang mungkin terjadi selama proses persalinan (Diarini, dkk, 2015).

Kematian ibu atau kematian maternal adalah kematian seorang wanita waktu hamil atau dalam waktu 42 hari sesudah berakhirnya kehamilan oleh sebab apapun, terlepas dari tuanya kehamilan dan tindakan yang dilakukan untuk mengakhiri kehamilan. Sebab-sebab kematian ini dapat dibagi dalam 2 golongan, yakni yang langsung disebabkan oleh komplikasi-komplikasi

kehamilan, persalinan dan nifas, dan sebab-sebab yang lain seperti penyakit jantung, kanker, dan sebagainya (Prawirohardjo, 2016).

Menurut Albet 2013 dalam Nabhani, sampai sekarang angka kematian maternal dan prinalatal di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu sebab tingginya kematian maternal dan prinalatal di Indonesia dan negara-negara sedang berkembang lainnya adalah akibat partus lama. Ada tiga faktor penyebab persalinan memanjang atau partus lama yaitu: tenaga, jalan lahir dan janin. Sampai saat ini yang dapat dimanipulasi/ dikendalikan adalah tenaga atau *power*, yaitu ditingkatkan dengan senam hamil (Nabhani, 2013).

Senam hamil merupakan gerakan relaksasi. Melalui senam hamil, rasa stres ibu selama menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan akan berkurang, karena dalam senam dipelajari cara bernapas dan mengejan yang benar. Senam hamil dilakukan oleh ibu sejak usia kehamilan 28 minggu sampai masa kelahiran. Senam hamil memberikan suatu hasil produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam hamil. Senam hamil mampu mengurangi lahirnya bayi dengan berat badan rendah, serta mengurangi terjadinya persalinan premature. Latihan relaksasi sangat membantu menghilangkan ketegangan mental dan fisik ibu sekaligus bagi janin. Dengan demikian, ibu hamil lebih mudah menghadapi persalinan (Aulia, 2014).

Menurut Azizah 2011 dalam

Eniyah 2014, di BPS Nurul Ainayah Surabaya tentang hubungan keteraturan senam hamil dengan lamanya proses persalinan menunjukkan bahwa ibu yang teratur senam hamil terdapat 92% mengalami lama proses persalinan normal dan 8% tidak normal. Sedangkan ibu yang tidak teratur mengikuti senam hamil terdapat 43% mengalami proses persalinan normal dan 57% tidak normal, adanya hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan kala II (Eniyah, dkk, 2014).

Menurut Marcoux wanita yang terlibat dalam aktivitas fisik waktu luang selama 20 minggu pertama kehamilan dibandingkan dengan wanita yang tidak aktif memiliki penurunan risiko 43% preeklamsia. Penurunan risiko preeklamsia dalam kaitannya dengan berjalan dan memanjat tangga, kegiatan yang wanita hamil secara rutin melaksanakan. Wanita yang secara teratur naik tangga mengalami penurunan risiko preeklamsia (Sorensen, dkk, 2003).

Begitu juga dengan teori menurut Nugroho, dkk, 2014, bahwa senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik dan mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan (Nugroho, dkk, 2014).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), setiap hari sekitar 830 wanita meninggal karena penyebab yang dapat dicegah terkait kehamilan dan persalinan. 99% kematian ibu terjadi di Negara-negara berkembang diperkirakan pada tahun 2015, sekitar 303.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan rasio kematian ibu di Negara-negara berkembang pada tahun 2015 adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup, perbedaan yang jauh dibandingkan

Negara maju yaitu 12 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2016).

Penurunan AKI di Indonesia terjadi sejak tahun 1991 sampai dengan 2007, yaitu dari 390 menjadi 228. Namun demikian, SDKI tahun 2012 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan yaitu menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Oleh karena itu penurunan AKI masih dimasukkan kedalam program *Sustainable Development Goals's (SDG's)* yang harus dicapai pada tahun 2030, yaitu sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2016).

Angka kematian ibu di provinsi Riau mengalami penurunan dari 124,5 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2014 menjadi 108,9 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Penyebab AKI di provinsi Riau pada tahun 2015 yaitu 55% disebabkan karena pendarahan, 29% eklamsi, 3% infeksi, 6% GGN sistem pendarahan dan 52% diakibatkan oleh sebab lain (Dinkes Provinsi Riau, 2015).

Data dari profil kesehatan Kota Pekanbaru AKI pada tahun 2015 adalah 5 orang ibu per 20.751 kelahiran hidup sedangkan pada tahun 2014 sebesar 10 orang ibu per 21.692 jumlah kelahiran hidup. Terjadi penurunan jumlah kasus kematian ibu baik pada masa hamil, melahirkan maupun pada masa nifas. Kasus AKI sangat berhubungan erat dengan angka Ibu hamil K1, Ibu hamil K4, Ibu hamil Fe1, ibu hamil Fe3, Ibu Hamil Risti/komplikasi dan angka persalinan yang ditangani tenaga kesehatan (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2015).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2016 dari 20 Puskesmas yang ada di Pekanbaru terdapat jumlah ibu bersalin

sebanyak 24.092, angka kejadian komplikasi pada persalinan di 20 Puskesmas yang ada di Kota Pekanbaru sebanyak 5.048, angka komplikasi persalinan tertinggi ke empat terdapat di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo sebanyak 405 ibu bersalin.

Wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo merupakan salah satu wilayah kerja yang program senam hamilnya masih berjalan dengan baik dan teratur yaitu setiap satu kali dalam seminggu. Wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo yang dikunjungi oleh peneliti yaitu BPM Ernita, Klinik Sinta Medika dan Bidan Prapti, diantara 3 wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo yang dikunjungi oleh peneliti terdapat angka tertinggi ibu bersalin di BPM Ernita yaitu sebanyak 460 ibu bersalin.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di BPM Ernita pada tanggal 15 Februari 2018 diperoleh angka komplikasi yang terjadi diantaranya yaitu perdarahan 8,6%, ketuban pecah dini 11%, kelainan letak sungsang 2,1%, plasenta previa 1,1%, persalinan dengan vacum ekstraksi 2% dan partus lama 2.4%. peneliti juga melakukan wawancara dengan enam orang ibu bersalin, tiga diantaranya mengikuti senam hamil, dan tiganya lagi tidak mengikuti senam hamil. Tiga ibu yang mengikuti senam hamil menjalani persalinan normal dan tiga ibu bersalin yang tidak mengikuti senam hamil dua diantaranya menjalani persalinan tidak normal dan satu menjalani persalinan normal.

Untuk mengetahui masalah yang terjadi peneliti ingin mengetahui lebih jauh mengenai “Hubungan Senam Hamil dengan Persalinan Normal di BPM Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2018”.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *analitik kuantitatif* dengan menggunakan pendekatan *retrospective* yaitu pengumpulan data dimulai dari efek atau akibat yang telah terjadi kemudian dari efek tersebut ditelusuri kebelakang tentang penyebab.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di BPM Ernita Kota Pekanbaru pada Bulan Januari 2018 sebanyak 46 orang, kemudian sampel dalam Penelitian ini adalah bagian dari populasi terjangkau yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dimana penentuan sampel untuk tujuan tertentu saja yang dibuat oleh peneliti sendiri, metode pengumpulan data penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di BPM Ernita pada bulan Maret – Mei tahun 2018 didapatkan hasil yang dapat disajikan dalam bentuk tabel berikut ini:

### 1. Data Umum

**Tabel 1: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di BPM Ernita Pekanbaru tahun 2018**

No	Karakteristik	F	Persentas (%)
<b>Umur</b>			
1	18-24	11	22,0%
2	25-31	25	50,0%
3	32-38	13	26,0%
4	39-45	1	2,0%
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100%</b>

<b>Pendidikan</b>			
1	SD	1	2,0%
2	SMP	5	10,0%
3	SMA	41	82,0%
4	D1	1	2,0%
5	S1	2	4,0%
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100%</b>
<b>Pekerjaan</b>			
1	Tidak Bekerja	46	92,0%
2	Bekerja	4	8,0%
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100%</b>
<b>Paritas</b>			
1	1-3	44	88,0%
2	4-6	5	10,0%
3	7-9	1	2,0%
<b>Total</b>		<b>50</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data dari tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas umur responden di BPM Ernita Tahun 2018 golongan umur 25-31 tahun sebanyak 25 orang (50,0%). Berdasarkan pendidikan dapat dilihat bahwa mayoritas responden di BPM Ernita Tahun 2018 berpendidikan SMA sebanyak 41 orang (82,0%). Berdasarkan pekerjaan dapat dilihat bahwa mayoritas responden di BPM Ernita Tahun 2018 tidak bekerja sebanyak 46 orang (92,0%), dan berdasarkan paritas dapat dilihat bahwa mayoritas responden di BPM Ernita Tahun 2018 memiliki anak 1-3 orang sebanyak 44 responden (88,0%).

## 2. Analisa Univariat

### 1) Kategori senam hamil

**Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Senam Hamil Ibu Bersalin di BPM Ernita Pekanbaru tahun 2018**

N Senam o Hamil	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 Tidak Teratur	23	46%
2 Teratur	27	54%
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa responden di BPM Ernita yang tidak teratur mengikuti senam hamil berjumlah 23 orang (46%) dan yang teratur 27 orang (54%).

### 2) Kategori proses persalinan

**Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Proses Persalinan di BPM ERNITA Pekanbaru tahun 2018**

No	Proses Persalinan	F	(%)
1	Tidak Normal	7	14,0%
2	Normal	43	86,0%
<b>Total</b>		<b>50</b>	

Berdasarkan table3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden di BPM Ernita tahun 2018 yang mengalami persalinan normal berjumlah 43 orang (86,0%) dan yang mengalami persalinan tidak normal berjumlah 7 orang (14,0%).

### 3. Analisa Bivariat

**Tabel 4 : Hubungan Senam Hamil dengan Proses Persalinan Normal di BPM Ernita Pekanbaru tahun 2018**

Senam Hamil	Proses Persalinan				Total		P-Value
	Tdk Normal		Normal				
	N	%	N	%	N	%	
Tdk Teratur	6	12	17	34	23	46	0,039
Teratur	1	2	26	52	27	54	
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>43</b>	<b>86</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 27 responden teratur mengikuti senam hamil yang mengalami persalinan tidak normal sebanyak 1 responden (2,0%) sedangkan dari 23 responden tidak teratur mengikuti senam hamil yang mengalami persalinan normal sebanyak 17 responden (34%). Berdasarkan *uji chi square* di peroleh *p value*  $0,039 < \alpha$  (0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan persalinan normal di BPM Ernita Pekanbaru Tahun 2018.

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik dan mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan (Nugroho, dkk, 2014). Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal (Manuaba, 2014). Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (K & ZH, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurotun Eniyah (2014) tentang hubungan keteraturan senam hamil dengan

lamanya proses persalinan menunjukkan bahwa ibu yang teratur senam hamil terdapat 92% mengalami lama proses persalinan normal dan 8% tidak normal. Sedangkan ibu yang tidak teratur mengikuti senam hamil terdapat 43% mengalami proses persalinan normal dan 57% tidak normal, adanya hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan kala II.

Menurut asumsi peneliti bahwa responden yang melakukan senam hamil secara teratur sebagian besar mengalami proses persalinan normal tanpa ada komplikasi baik ibu maupun janin, senam hamil secara teratur yang dilakukan responden dapat mengurangi rasa cemas ibu, karena dalam senam hamil dipelajari dan dilakukan cara bernapas dan mengejan yang benar untuk menghadapi persalinan sehingga responden tidak merasa cemas karena responden sudah mempelajari dan mempraktekkan sebelumnya selama kehamilan, sebagai persiapan menghadapi persalinan. Berbeda dengan responden yang tidak melakukan senam hamil secara teratur selama masa kehamilan tidak dapat mengurangi rasa cemas dalam diri untuk menghadapi proses persalinan. Rasa cemas sangat berpengaruh terhadap proses persalinan karena jika ibunya cemas bayi yang didalam rahimnya akan ikut mengalami cemas/ stres sehingga akan menimbulkan kemungkinan-kemungkinan penyulitan dalam proses persalinann.

### SIMPULAN

Responden yang tidak teratur mengikuti senam hamil berjumlah 23 orang (46%) dan yang teratur 27 orang (54%), lebih dari separuh responden yang mengalami persalinan normal berjumlah 43 orang (86,0%) dan terdapat hubungan yang bermakna

antara senam hamil dengan persalinan normal dengan *p value* 0,039.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Kuswanti, I., & Fitria Melina. (2014). *Askeb II Persalinan*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- K, I. S., & ZH, M. (2013). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Manuaba, I. A. C., Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. B. G. F. (2014). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC.
- Diarini, D. O., Siswanto, Y., & Pranoto, H. H. (2015). Hubungan Antara Senam Hamil dengan Proses Persalinan pada Ibu Bersalin Diwilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang, 7.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Nabhani, & Mintarsih, S. (n.d.). (2013). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Persalinan Kala I pada Ibu Post Partum Spontan Primipara, 5.
- Aulia. (2014). *Hamil Sehat dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil*. Yogyakarta: Bukubiru.
- Eniyah, N., Machmudah, & Pawestri. (2014). Senam Hamil Mempercepat Proses Persalinan Kala II, 2, 44–50.
- Sorensen, T. K., Williams, M. A., Lee, I.-M., Dashow, E. E., Thompson, M. Lou, & Luthy, D. A. (2003). Recreational Physical Activity During Pregnancy and Risk of Preeclampsia. *Hypertension*, 41(6), 1273–1280. <https://doi.org/10.1161/01.HYP.0000072270.82815.91>
- Nugroho, T., Nurrezki, Warnaliza, D., & Wilis. (2014). *Buku Ajar Askeb I Kehamilan*. Yogyakarta: nuha medika.
- World Health Organization. (2016). *Media Center (Maternal Mortality)*. Diunduh pada tanggal 05 Januari 2018. Tersedia pada URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs348/en/>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Profil Kesehatan Indonesia, 431.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2015). Profil Kesehatan Provinsi Riau, 138.
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2015). Profil Kesehatan Kota Pekanbaru Tahun 2015, 47.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.