

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP LAMANYA PROSES PERSALINAN  
PADA IBU BERSALIN DI PMB HJ.KUSNI SRI MAWARTI,S.ST KECAMATAN  
DLINGO BANTUL YOGYAKARTA**

**ABSTRAK**

**Siska Rosita Siwi<sup>1</sup>, Ajeng Maharani<sup>2</sup>, Aris Prastyoningsih<sup>3</sup>**

**Abstrak:** Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di PMB Hj Kusni Sri Mawarti,S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta. Untuk kelancaran dalam proses persalinan, kondisi pada ibu hamil harus dalam keadaan baik. Kekuatan mendorong janin keluar merupakan salah satu factor penting dalam proses persalinan. Manfaat senam hamil pada ibu hamil dapat dijadikan bekal dalam kelancaran proses persalinan dan akan berpengaruh baik terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Hal ini dibuktikan dalam studi pendahuluan di PMB Hj. Kusni Sri Mawarti bahwa proses persalinan pada ibu yang mengikuti senam hamil lebih lancar dibandingkan proses persalinan pada ibu yang tidak mengikuti senam hamil. Dan dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan senam hamil, mengetahui kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin dan menganalisis pengaruh pelaksanaan senam hamil terhadap lamanya proses persalinan Kala I dan Kala II. Bentuk data menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey dan rancangan penelitian *case control*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang. Dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel senam hamil berpengaruh terhadap lamanya proses persalinan. Pelaksanaan senam hamil berada dalam kategori rutin yaitu sebesar 70,0%, kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin berada dalam kategori 73,3% dan pengaruh pelaksanaan senam hamil terhadap lamanya proses persalinan Kala I dan Kala II ibu bersalin berdasarkan *Fisher's Exact Test* sebesar 0,032.

**Kata Kunci:** persalinan, senam hamil, kelancaran, lamanya proses persalinan.

**Abstract :** The Influence Of Pregnant Gymnastics On The Duration Of The Process Delivery In Women In Labor At PMB Hj. Kusni Sri Mawarti,S.ST Dlingo Bantul Sub-District, Yogyakarta. For a smooth delivery process, the condition of the pregnant woman must be in good condition. The force of pushing the fetus out is an important factor in the birthing process. The benefits of pregnancy exercise for pregnant women can be used as provisions for a smooth delivery process and will have a good effect on the health of the baby they are carrying. This was proven in a preliminary study at PMB Hj. Kusni Sri Mawarti said that the birth process for mothers who took part in pregnancy exercises was smoother than the birth process for mothers who did not take part in pregnancy exercises. And this research aims to analyze the implementation of pregnancy exercises, determine the smoothness of the birthing process in women giving birth and analyze the effect of carrying out pregnancy exercises on the length of the first and second stage of labor. The data form uses a quantitative approach with survey methods and a case control research design. The number of samples in this study was 30 people. And the results of this study show that pregnancy exercise variables influence the length of the labor process. The implementation of pregnancy exercise is in the routine

category, namely 70.0%, the smoothness of the birthing process for women giving birth is in the category 73.3% and the influence of the implementation of pregnancy exercise on the length of the birth process in the first and second stages of the birth mother based on the Fisher's Exact Test is 0.032.

**Keywords:** childbirth, pregnant gymnastics, smoothness, length of labor process.

<sup>1</sup> Student Polytechnic Health Surakarta Department Midwifery

<sup>2</sup> Lecturer I

<sup>3</sup> Lecturer II

## PENDAHULUAN

Keberhasilan program kesehatan ibu dapat dinilai melalui indikator utama Angka Kematian Ibu (AKI). Kematian ibu dalam indikator ini didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau insidental. Angka Kematian Ibu (AKI) adalah semua kematian dalam ruang lingkup tersebut setiap 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kematian. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2019 sebesar 4.221 kematian. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.110 kasus dan gangguan system peredaran darah sebanyak 230 kasus. Upaya percepatan penurunan AKI dilakukan dengan menjamin agar setiap ibu mampu mengakses pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas, salah satunya yaitu dengan pelayanan kesehatan ibu hamil. Untuk cakupan pelayanan kesehatan pada ibu hamil di Indonesia pada tahun 2020 pada cakupan K1 (Kunjungan Antenatal 1) sebanyak 4.873.441 ibu hamil atau 93,3% dan cakupan K4 (Kunjungan Antenatal 4)

sebanyak 4.419.319 ibu hamil atau 84,6% dengan jumlah ibu hamil sebanyak 5.221.784 orang (Profil Kesehatan Indonesia, 2020).

Berdasarkan Profil kesehatan Kabupaten Bantul 2018, angka kematian ibu (AKI) pada tahun 2017 turun dibandingkan pada tahun 2016. Angka kematian ibu pada tahun 2017 sebesar 72,85/ 100. 000 kelahiran hidup yaitu sejumlah 9 kasus. Hasil Audit Maternal Perinatal (AMP) menyimpulkan bahwa penyebab kematian ibu di Kabupaten Bantul tahun 2017 adalah perdarahan sebesar 17% (2 kasus), dan lainnya Pre Eklamsi Berat (PEB), Sepsis, Hipertiroid, Syok, Paripartum, Infeksi Paru dan lainnya 11 % (1 kasus) (Dinkes DIY, 2017).

Persalinan adalah suatu proses yang fisiologis, dimana terjadinya pengeluaran hasil konsepsi (janin dan *placenta*) yang dapat hidup diluar kandungan dimulai dengan adanya kontraksi uterus, penipisan dan pembukaan serviks, kelahiran bayi dan *placenta* melalui jalan lahir atau melalui jalan lain (*abdomen*), dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan ibu sendiri) (Wiknjosastro, 2014). Persalinan normal untuk primi 12 sampai 18 jam sedangkan untuk multi antara 8-12 jam. Proses Persalinan lama adalah persalinan (*partus*) lama yang ditandai dengan fase laten lebih dari 8 jam, persalinan telah berlangsung 12 jam atau lebih tanpa kelahiran bayi, dan dilatasi serviks di kanan garis waspada pada partograf (Wiknjosastro, 2019).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam proses persalinan yaitu

kekuatan mendorong janin keluar meliputi his (kekuatan uterus) dan kontraksi otot dinding perut. Kondisi psikologis dapat berpengaruh terhadap tenaga ibu dan kelancaran proses persalinan. 97% persalinan adalah persalinan fisiologis namun kecemasan dalam persalinan dapat menimbulkan ketegangan otot-otot polos dan pembuluh darah, sehingga terjadi kekakuan serviks dan hipoksia pada rahim yang menyebabkan impuls nyeri bertambah banyak, impuls nyeri melalui thaloma limbic ke korteks serebri dengan akibat menambah rasa takut, sehingga kontraksi rahim berkurang. Hal ini mengakibatkan persalinan butuh waktu yang lama dan mungkin membutuhkan alat bantu bahkan operasi Caesar (Wahyuni & Siswanto, 2015). Menurut Sumiati (2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kelancaran proses persalinan diantaranya adalah *power* (his, tenaga meneran), *passage, passenger* (janin, plasenta), psikis (salah satunya dipengaruhi oleh pendamping persalinan), posisi, tempat persalinan, dan penolong.

Varney (2015) serta Hanton (2012) melaporkan bahwa senam hamil bisa menghasilkan suatu produk kehamilan yang lebih baik, dibanding ibu yang tidak melaksanakan senam hamil. Manfaat senam hamil antara lain mengurangi kejadian BBLR, terdapatnya kelainan mekonium, tali pusat serta denyut jantung, penyusutan pemakaian tenaga, mengurangi persalinan premature, berkurangnya rasa sakit, dan serta psikomotor anak serta memperbaiki skor apgar. Senam hamil juga bisa meminimalisir efek tekanan pikiran serta nyeri saat melahirkan. Melatih pernafasan merupakan tujuan utama dari senam hamil. Sehingga pada saat mendekati kelahiran, bunda dapat rileks serta memahami kondisi (Agustiyadi, 2015). Senam hamil dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil atau dapat pula didampingi oleh suami. Pendampingan ibu oleh suami saat melakukan senam hamil juga memiliki banyak manfaat bagi ibu maupun suami,

dalam hal tersebut suami dapat lebih memahami kondisi dan kebutuhan ibu dalam melakukan pendampingan ketika proses persalinan sehingga harapannya proses persiapan persalinan dan persalinan dapat berjalan secara lancar dengan adanya pendampingan dari suami (Palifiana & Jati, 2019)

Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Gerakan senam hamil bertujuan untuk memacu keluarnya hormon endofrin secara alami. Hormon ini berfungsi sebagai pengurang rasa sakit selama kehamilan dan persalinan. Senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif. Masalah yang dapat terjadi jika tidak melakukan senam hamil antara lain mengakibatkan perasaan tegang saat kehamilan atau persalinan, sistem tubuh akan terhalang dan mempengaruhi persediaan oksigen untuk otot-otot maupun organ tubuh dan bayi. Perasaan tegang saat persalinan juga dapat membuat proses persalinan terhambat (Suryani & Handayani, 2018).

Persalinan dianggap normal dan lancar apabila persalinan dengan presentasi janin belakang kepala yang berlansung secara spontan dengan lama persalinan dalam batas normal, beresiko rendah sejak awal persalinan hingga partus dengan massa gestasi 37-42 minggu. Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu tanpa disertai penyulit (JNPK-KR, 2017).

Sementara persalinan yang tidak lancar adalah persalinan yang tidak ada kemajuan dalam proses persalinan kala II dalam penurunan kepala dan putaran paksi dalam waktu yang sudah ditentukan dengan his (kontraksi) yang adekuat seperti pinggul sempit dan distosia bahu (JNPK-KR, 2017).

Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Hj. Kusni Sri Mawarti pada tanggal

12 sampai 20 Desember 2022 terdapat 5 persalinan, dari 5 persalinan 3 orang mengikuti senam hamil dan proses persalinannya lancar sedangkan 2 persalinan yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 1 orang persalinannya lancar dan 1 orang persalinannya tidak lancar.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Pelaksanaan Senam hamil Terhadap Lamanya Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif dengan metode *survey* dan rancangan penelitian *case control*, yaitu penelitian yang bersifat *backward looking* atau melihat kebelakang, hal ini juga bersifat longitudinal ke belakang menggunakan data sekunder. Dari data-data sekunder dapat dilakukan penghitungan-penghitungan statistik (Sugiyono, 2018).

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Ibu bersalin di PMB Hj. Kusni Sri Mawarti,S.ST Dlingo Bantul, Jumlah persalinan pada bulan Januari sampai dengan bulan Maret 2023 sebanyak 30 orang.

Dalam penelitian ini teknik *sample* yang digunakan adalah teknik *non probability sampling* dengan metode total sampling.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a. Ibu yang melahirkan normal atau tindakan di PMB Hj. Kusni Sri Mawarti,S.ST
- b. Data ibu lengkap di PMB Hj. Kusni Sri Mawarti,S.ST
- c. Ibu yang melakukan senam hamil 3 kali seminggu.

Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Ibu yang ada masalah dalam proses persalinan dan dirujuk dirumah sakit.

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di PMB Hj. Kusni Sri Mawarti,S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta dan Waktu Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April s/d Juni 2023.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah berupa lembar *checklist* untuk mengumpulkan data sekunder berupa senam hamil dan kelancaran proses persalinan, selain data variabel penelitian, data sekunder juga mengumpulkan data karakteristik ibu yaitu umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas.

Kelancaran proses persalinan dilihat dari lamanya waktu persalinan yang dinilai menggunakan partograf sejak kala I sampai kala II serta melihat faktor penyulit selama proses persalinan. Sementara data senam hamil diambil menggunakan data dokumentasi untuk melihat kegiatan senam hamil yang dilakukan ibu dilakukan dengan benar jika rutin dilakukan dan tidak rutin dilakukan.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden Penelitian

**Tabel 1. Karakteristik Ibu yang Melakukan Persalinan di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti, S.ST Dlingo Bantul Yogyakarta**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1. Umur Ibu		
<20 Tahun	3	10,0%
20-35 Tahun	20	66,7%
>35 Tahun	7	23,3%
2. Pendidikan Ibu		
Pendidikan Dasar	5	16,7%
Pendidikan Menengah	16	53,3%
Perguruan Tinggi	9	30,0%
3. Pekerjaan Ibu		
IRT	11	36,7%
PNS	7	23,3%
Wiraswasta	9	30,0%
Pedagang	3	10,0%
4. Paritas		
Primipara	12	40,0%
Multipara	16	53,3%
Grandemultipara	2	6,7%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,00%</b>

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.1, dapat dilihat bahwa terdapat paling banyak 20 ibu (66,7%) berumur 20-35 tahun dan paling sedikit 3 ibu (10,0%) yang berumur <20 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa karakteristik ibu yang melakukan persalinan di di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti, S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta berdasarkan umur berasal dari kelompok umur 20-35 tahun.

Kemudian karakteristik berdasarkan pendidikan adalah terdapat paling banyak 16 ibu (53,3%) dengan latar Pendidikan Menengah (SMP-SMA) dan paling sedikit 5 ibu (16,7%) dengan latar Pendidikan Dasar (SD). Hasil ini menunjukkan bahwa karakteristik ibu yang melakukan persalinan di di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti, S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta berdasarkan pendidikan adalah berlatar Pendidikan Menengah (SMP-SMA).

Selanjutnya karakteristik berdasarkan pekerjaan adalah terdapat paling banyak 11 ibu (36,7%) dengan pekerjaan IRT dan paling sedikit 3 ibu (10,0%) dengan pekerjaan pedagang. Hasil ini menunjukkan bahwa karakteristik ibu yang melakukan persalinan di di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti, S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta berdasarkan pekerjaan adalah memiliki pekerjaan IRT.

Karakteristik berdasarkan paritas adalah terdapat paling banyak 16 ibu (53,3%) dengan paritas Multipara dan paling sedikit 2 ibu (6,7%) dengan paritas Grandemultipara. Hasil ini menunjukkan bahwa karakteristik ibu yang melakukan persalinan di di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti, S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta berdasarkan paritas adalah Multipara.

### Analisis Univariat

**Tabel 2. Pelaksanaan Senam Hamil di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti, S.ST Dlingo Bantul Yogyakarta**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rutin	21	70,0%
Tidak Rutin	9	30,0%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,00%</b>

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat dilihat bahwa terdapat 21 ibu (70,0%) yang rutin melakukan senam hamil dan 9 ibu (30,0%) yang tidak rutin melakukan senam hamil. Hasil ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam hamil di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti, S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta berada dalam kategori rutin.

**Tabel 3. Lama Proses Persalinan di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti, S.ST Dlingo Bantul Yogyakarta**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Lancar	22	73,3%
Tidak Lancar	8	26,7%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,00%</b>

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4.3, dapat dilihat bahwa terdapat 22 ibu (73,3%) yang memiliki kelancaran selama proses persalinan, serta 8 ibu (26,7%) yang tidak lancar selama proses persalinan. Hasil ini menunjukkan kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti, S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta berada dalam kategori lancar.

### Analisis Bivariat

**Tabel 4. Tabulasi Silang Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti, S.ST Dlingo Bantul Yogyakarta**

Senam Hamil	Kelancaran Persalinan				Total	%	Fisher's Exact Test
	Lancar		Tidak Lancar				
	N	%	N	%			
Rutin	18	60,0	3	10,0	21	70,0	0,032
Tidak Rutin	4	13,3	5	16,7	9	30,0	
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>73,3</b>	<b>8</b>	<b>26,7</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa dari 21 ibu yang rutin melakukan senam hamil terdapat paling banyak 18 ibu (60,0%) yang lancar selama proses persalinan dan 30 ibu (10,0%) yang tidak lancar selama proses persalinan. Salanjutnya dari 9 ibu yang tidak rutin melakukan senam hamil terdapat paling banyak 5 ibu (16,7%) yang tidak lancar

selama proses persalinan dan 4 ibu (10,0%) yang lancar selama proses persalinan.

Berdasarkan hasil uji korelasi Chi-Square, diketahui bahwa nilai Fisher's Exact Test sebesar 0,032 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi sebesar 5% (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  penelitian yaitu "Tidak terdapat pengaruh senam hamil terhadap Lamanya proses persalinan pada ibu bersalin di PMB Hj Kusni Sri Mawarti, S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta" adalah **ditolak**, sedangkan  $H_a$  penelitian yaitu "Terdapat pengaruh senam hamil terhadap Lamanya proses persalinan pada ibu bersalin di PMB Hj Kusni Sri Mawarti, S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta" adalah **diterima**.

## **Pembahasan**

### **Pelaksanaan Senam Hamil**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pelaksanaan senam hamil di PMB Hj. Kusni Sri Mawarti, S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta berada dalam kategori rutin sebesar 70,0%. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Semmagga (2021), yang menyatakan bahwa pelaksanaan senam hamil di Puskesmas Wara bulan Juni-Agustus 2019 berada dalam kategori rutin sebesar 82,1%. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian dari Amalina (2016), yang menyatakan bahwa rutinitas senam hamil di RS Panti Wilasa Semarang berada dalam kategori rutin sebesar 74,5%.

Senam hamil adalah program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan melakukan olahraga ringan untuk menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan aktif dalam proses persalinan, selain itu juga untuk mempersiapkan kondisi psikis ibu seperti menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses persalinan (Dariyani et al., 2020). Menurut Kemenkes RI (2018), pelaksanaan senam hamil bertujuan untuk menjadikan persalinan yang alami dengan ibu dan bayinya yang

sehat; mempersiapkan mental dan fisik untuk ibu hamil; melatih kontraksi, ritmis dan kuat pada segmen bawah rahim, serviks, otot-otot dasar panggul dengan baik; relaksasi kehamilan dan persalinan; serta pemberian informasi kesehatan kepada ibu, suami, keluarga atau masyarakat.

Pada penelitian ini, dari sebanyak 9 ibu yang tidak rutin melakukan senam hamil, terdapat paling banyak 7 ibu yang berusia 20-35 tahun. Hal ini dapat dipengaruhi oleh asumsi ibu hamil yang menganggap bahwa ibu hamil yang berada pada usia 20-35 tahun adalah paling aman mengalami kehamilan dan persalinan. Ibu yang hamil pada usia dibawah 20 tahun memiliki potensi kematian maternal yang 2-5 kali lebih tinggi dibandingkan pada ibu hamil usia 20-35 tahun. Potensi kematian maternal ini juga dapat meningkat kembali setelah usia 35 tahun keatas (Wiknjosastro, 2010).

Kemudian dari sebanyak 2 ibu dengan paritas grandemultipara tidak rutin melakukan senam hamil. Menurut asumsi peneliti, hal ini dapat disebabkan oleh pemikiran bahwa ibu dengan paritas grandemultipara sangat jarang memiliki penyulit selama proses persalinan, sehingga ibu hamil dengan paritas grandemultipara cenderung kurang tertib dalam melakukan senam hamil secara rutin. Pada ibu yang pernah melahirkan, terdapat dominasi fundus uteri lebih besar dengan kontraksi uterus lebih besar dengan kontraksi lebih kuat dan dasar panggul yang lebih rileks sehingga bayi lebih mudah melalui jalan lahir dan mengurangi lama persalinan.

### **Kelancaran Persalinan**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui kelancaran persalinan di PMB Hj. Kusni Sri Mawarti, S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta berada dalam kategori lancar sebesar 73,3%. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalina (2015), yang menyatakan bahwa proses kelancaran persalinan di RS

Panti Wilasa Semarang berada dalam kategori normal sebesar 80,9%. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian dari Nurlaelah (2020), yang menyatakan bahwa proses persalinan di Klinik Masitah Muara Jawa Tahun 2019 berada dalam kategori lancar sebesar 65,8%.

Persalinan normal adalah persalinan dengan presentasi janin belakang kepala yang berlangsung secara spontan dengan lama persalinan dalam batas normal, beresiko rendah sejak awal persalinan hingga partus dengan massa gestasi 37-42 minggu tanpa disertai adanya penyulit (JNPK-KR, 2017). 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. Setiap ibu bersalin harus mendapatkan tindakan dan penanganan yang cepat dalam proses asuhan persalinannya sehingga diharapkan proses bersalinan berjalan dengan lancar (Manuaba, 2011).

Pada penelitian ini terdapat 8 ibu yang persalinannya tidak lancar. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor penyulit persalinan, diantaranya adalah *Atonia Uteri*; *Retensio Placenta*; *Inversio Uteri*; atau Perdarahan kala IV (Prawirohardjo, 2016).

Pada penelitian ini dari sebanyak 8 ibu dengan persalinan yang tidak lancar, tidak terdapat ibu yang berusia diatas 35 tahun dan dengan paritas grandemultipara. Menurut asumsi peneliti, hal ini dapat dipengaruhi oleh dominasi fundus uteri lebih besar dengan kontraksi uterus lebih besar dengan kontraksi lebih kuat dan dasar panggul yang lebih rileks sehingga bayi lebih mudah melalui jalan lahir dan mengurangi lama persalinan. Selain itu, terdapat juga kecenderungan pemikiran ibu yang sudah tidak terlalu takut dalam menghadapi persalinan sehingga menjadikan otot menjadi rileks dan tidak terlalu tegang sehingga mempermudah proses persalinan.

### **Hubungan Senam Hamil dengan Lamanya Proses Persalinan**

Hasil tabulasi silang antara senam hamil dengan kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti, S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 21 ibu yang rutin melakukan senam hamil terdapat paling banyak 18 ibu (60,0%) yang lancar selama proses persalinan. Sedangkan dari 9 ibu yang tidak rutin melakukan senam hamil terdapat paling banyak 5 ibu (16,7%) yang tidak lancar selama proses persalinan.

Hasil pengujian korelasi *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai *Fisher's Exact Test* sebesar  $0,032 < \text{tingkat signifikansi } 5\% (0,05)$ , sehingga hipotesis alternatif penelitian yaitu Terdapat pengaruh senam hamil terhadap Lamanya proses persalinan pada ibu bersalin di PMB Hj Kusni Sri Mawarti,S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta” adalah **diterima**.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Semmagga (2021), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan kelancaran persalinan di Puskesmas Wara tahun 2019 ( $p_{\text{value}} = 0,000$ ). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian dari Nurlaelah (2020), yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan di Klinik Masitah Muara Jawa Tahun 2019 ( $p_{\text{value}} = 0,000$ ).

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa senam hamil dapat membantu kelancaran proses persalinan, sesuai dengan teori dari Kemenkes RI (2018), yang menyatakan bahwa senam hamil bertujuan untuk melatih kontraksi, ritmis, dan kuat pada segmen bawah rahim, serviks, otot-otot dasar panggul supaya dapat bekerja dengan baik selama proses persalinan. Dengan latihan selama senam hamil maka ibu persendian yang berhubungan dengan persalinan dapat bekerja dengan baik, diiringi dengan penurunan stres, kecemasan, dan nyeri kehamilan (Herawati & Murni, 2018).

Senam hamil dapat memberi kebugaran bagi ibu bersalin saat menjalani

proses persalinan sehingga ibu bersalin yang melakukan senam hamil dapat mengendalikan tenaga atau power pada saat mendedan. Dengan gerakan peregangan dan penguatan otot-otot membuat jalan lahir atau *passage* menjadi lentur dan akan memudahkan bayi atau *passanger* untuk keluar. Latihan relaksasi dan teknik pernapasan yang diajarkan juga menghindari ibu dari rasa kelelahan, asupan oksigen tercukupi, ibu lebih rileks menghadapi persalinan. Teknik relaksasi juga mengatasi keinginan untuk mendedan sebelum waktunya dilakukan mendedan (Semangga, 2021).

Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau outcome persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Manfaat senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, mengurangi terjadinya persalinan prematur, mengurangi insiden operasi sectio caesar, serta memperbaiki skor apgar dan psikomotor janin (Nurlaelah, 2020). Senam hamil juga dapat mengurangi risiko stress dan nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari senam hamil sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan. Sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks dan menguasai keadaan (Agustiyadi, 2015). Senam hamil yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kualitas kontraksi otot uterus (amplitudo, frekuensi, durasi) dalam proses persalinan dan meningkatkan konsentrasi *estrogen* dan *perfusi miometrium* (otot uterus). Hal tersebut menyebabkan peningkatan reseptor *oksitosin* dan *prostaglandin* yang pada akhirnya menyebabkan kualitas kontraksi uterus menjadi adekuat dan kekuatan otot yang terlibat dalam proses mengejan juga mengalami peningkatan sehingga dapat mencapai jenis serta waktu persalinan yang diharapkan (Amalina, 2015). Dengan

demikian, perlu dilakukan senam hamil secara teratur bagi ibu hamil supaya proses persalinan menjadi semakin cepat, mudah, dan lancar.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan senam hamil di PMB Hj. Kusni Sri Mawarti,S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta berada dalam kategori rutin sebesar 70,0%. Kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti,S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta berada dalam kategori lancar sebesar 73,3%.

Terdapat pengaruh pelaksanaan senam hamil terhadap lamanya proses persalinan kala I dan Kala II pada ibu bersalin di PMB Hj.Kusni Sri Mawarti,S.ST Kecamatan Dlingo Bantul Yogyakarta berdasarkan *Fisher's Exact Test* sebesar 0,032.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiyadi, 2015, *Hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil dengan Sikap Ibu tentang Senam Hamil* di RSUD Islam Kustati Surakarta, *Skripsi*, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Surakarta.
- Anggraini, D. R., & Subakti, Y., 2013, *Kupas Tuntas Seputar Kehamilan*. Agro Media Pustaka, Jakarta
- Arikunto, 2019, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta
- Cunningham, F. Gary, Kenneth J. Leveno, Steven L. Bloom, John C. Hauth, Dwight J. Rouse, dan Catherine Y. Spong. 2014. [*Williams obstetric. Bahasa Indonesia*] *Obstetri williams*. Vol. 1 Ed. 23. EGC, Jakarta
- Ernawaty Kusumaningsih, 2017, *Pengaruh Latihan Senam Hamil terhadap Proses Persalinan dan Tumbuh Kembang Janin di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta*.



- Evariny Adriana, 2017, *Mencerdaskan Anak Sejak dalam Kandungan. Edisi Revisi: PT Bhuana Ilmu Populer*, Jakarta
- Hacker., Moore. 2001, *Essential of Obstreti and Gynecology*, J. George Hypocrates, Jakarta
- Inayatul Aini, 2018, *Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan Primigravida TM III di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk*
- Indrayani, dkk. 2016. *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- JNPK-KR, 2017, *Asuhan Persalinan Normal Asuhan Esensial Bagi Ibu Bersalin Dan Bayi Baru Lahir Serta Penatalaksanaan Komplikasi Segera pasca Persalinan dan Nifas*. Tim JNPK-KR, Jakarta
- Kemendes RI, 2018, *Riset Kesehatan Dasar 2018*, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan RI, 2015, *Angka Kecukupan Gizi Bagi Bangsa Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Luluk Susiloningtyas, 2018, *Hubungan Senam Hamil degan Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida*
- Manuaba, IBG. 2010, *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC , Jakarta
- Maryunani dan Sukart, 2016, *Senam Hamil, Senam Nifas, Terapi Musik*, Trans Info Media, Jakarta
- Masturoh & Anggita, 2018, *Metodologi Penelitian Kesehata*, Kementerian Kesehatan RI
- Mochtar R, 2018, *Obstetri Operatif Obstetri Sosial. Jilid 2*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Mufdlilah, 2009, *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Nuha Medika, Yogyakarta
- Notoatmodjo. Soekidjo, 2018, *Metodologi penelitian kesehatan / Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo, S.K.M., M.Com.H*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nursalam, 2017, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*, Salemba Medika, Jakarta
- Prawirohardjo, 2016, *Teori Pengukuran Nyeri*, PT, Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta
- Prawirohardjo, Sarwono, 2016, *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta
- Profil DinKes Daerah Istimewa Yogyakarta 2017, *Angka Kematian Ibu*, Kabupaten Bantul
- Profil Kesehatan Indonesia, 2018, *Data Kesehatan Indonesia*
- Saifuddin, A. B., 2014, *Buku Panduan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Bina Pusaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta
- Sani R, 2012, *Menuju Kelahira Alami*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Sugiyono, 2018, *Metode penelitian evaluasi : pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi*, Alfabeta, Bandung
- Sumarah. 2009, *Perawatan Ibu Bersalin: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Fitramaya, Yogyakarta
- Varney, H. 2015, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, EGC, Jakarta
- Wahyuni,S. & Siswanto, Y. 2010, *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lamanya Persalinan Kala II Pada Ibu Hamil Primigravida di Kabupaten Semarang*. Junal Gizi dan Kesehatan Ngudi Waluyo
- WHO, 2017, *World Health Statistics World Health Organization*

- Wiknjosastro. 2014, *Ilmu Kebidanan*, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta
- Wiknjosastro. 2014. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Ed. 1, Cet. 13. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta
- Yanti, 2010, *Buku Ajar Kebidanan Persalinan*. Pustaka Rihama, Yogyakarta
- Agustiyadi. 2015. *Hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil dengan Sikap Ibu tentang Senam Hamil di RSU Islam Kustati Surakarta*, Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Surakarta.
- Amalina, A.N. 2015. *Hubungan Rutinitas Senam Hamil dengan Waktu Persalinan Pervaginam pada Primigravida di Rumah Sakit Panti Wilasa Semarang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Nurlaelah. 2020. *Efektifitas Pelaksanaan Senam Hamil terhadap Kelancaran Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim.
- Semmagga, N. & Fausyah, A.N. 2021. *Hubungan Senam Hamil Dengan Kelancaran Proses Persalinan Normal di Puskesmas Wara*. Jurnal JSK Volume 6 Nomor 1. [https://jurnal.unpad.ac.id/jsk\\_ikm/article/download/35634/16261](https://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/download/35634/16261)