

## HUBUNGAN FREKUENSI SENAM HAMIL DENGAN LAMA PERSALINAN KALA II DI RB RAHMI KOTA YOGYAKARTA TAHUN 2015

Tika Puspita Sari<sup>1</sup>, Eko Mindarsih<sup>2</sup>, CH. M. Widhi Hartini<sup>3</sup>

### INTISARI

**Latar Belakang :** Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal merupakan salah satu unsur penentu status kesehatan, hal tersebut dikarenakan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) adalah salah satu indikator utama derajat kesehatan suatu negara. Jumlah AKI di Indonesia sendiri masih tergolong tinggi di antara negara-negara ASEAN lainnya, yaitu 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012. AKI di Indonesia merupakan yang tertinggi se-Asia Tenggara, padahal target capaian MDGs (*Milenium Development Goals*) adalah 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015. Salah satu penyebab kematian ibu bersalin adalah partus lama yaitu 4,74%. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RB Rahmi pada tanggal 4 – 8 Februari 2015 didapatkan ibu yang mengikuti senam hamil pada juli – desember 2013 dan bersalin di RB Rahmi sebanyak 43 orang. Ibu yang jarang mengikuti senam hamil sebagian besar lama persalinan kala II normal dan yang sering mengikuti senam hamil seluruhnya lama persalinan kala II normal.

**Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II.

**Metode Penelitian :** penelitian *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengikuti program senam hamil di RB Rahmi Kota Yogyakarta pada bulan Juni - Agustus 2014 yaitu 53 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Variabel di analisis dengan menggunakan rumus *Chi -Square*.

**Hasil :** Berdasarkan hasil analisis didapatkan karakteristik ibu yang mengikuti senam hamil di RB Rahmi sebagian besar ibu berumur 20 -35 tahun yaitu 51 orang atau 96,2%, sebagian ibu adalah bekerja yaitu 33 orang atau 62,3%, dan sebagian besar ibu adalah primigravida yaitu 32 orang atau 60,4%. Dari hasil penelitian ada hubungan frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II di RB Rahmi Kota Yogyakarta dengan hasil analisis statistik yaitu  $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$  ( $4,848 > 3,841$ ) atau  $p-value < 0,05$  ( $0,028 < 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan nilai koefisien kontingensi (C) sebesar 0,289 yang artinya hubungan variabel berada pada tingkat rendah.

**Kesimpulan :** Ada hubungan frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II

**Kata Kunci :** Frekuensi senam hamil, lama persalinan kala II

<sup>1</sup>Mahasiswa program studi Diploma IV Universitas Respati Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program studi Diploma IV Bidan Pendidik Universitas Respati Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen program studi Diploma III Kebidanan Universitas Respati Yogyakarta

**THE CORRELAATION BETWEEN FREQUENCY OF PREGNANCY  
EXERCISE AND PROLONGED EXPULSIVE PHASE AT MATERNITY HOME  
RAHMI YOGYAKARTA IN 2015**

Tika Puspita Sari<sup>1</sup>, Eko Mindarsih<sup>2</sup>, CH. M. Widhi Hartini<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Maternal and newborn health care is one of the key elements to determine health status because Maternal Mortality Rate (MMR) and Infant Mortality Rate (IMR) are two of the main indicators of the health status of a country. The number of MMR in Indonesia is still relatively high among other ASEAN countries, 359 per 100,000 live births in 2012. MMR in Indonesia is the highest in Southeast Asia, which is higher than the achievement target of the MDGs (Millennium Development Goals), i.e. 102 per 100,000 in 2015. One of the causes of maternal mortality is prolonged labor by 4.74%. The results of a preliminary study conducted at Maternity Home Rahmi on 4 – 8 February 2015 indicated that there were 43 women who took pregnancy exercise in July-December 2013, and delivered at Maternity Home Rahmi. Mothers who rarely took pregnancy exercise mostly had normal prolonged expulsive phase, and who often took pregnancy exercise entirely had normal prolonged expulsive phase.

**Objective:** This research is aimed at identifying the correlation between frequency of pregnancy exercise and prolonged expulsive phase.

**Methods:** This research is a descriptive analytical research with cross sectional approach. The research population was pregnant women who took pregnancy exercise program at RB Rahmi Yogyakarta in June - August 2014 numbering 53 pregnant women. The sampling used total sampling. This research used two variables: dependent variable and independent variables. The variables were analyzed using Chi-Square formula.

**Results:** The results of analysis indicated that the characteristics of mothers who followed the pregnancy exercise in RB Rahmi were mostly women aged 20-35 years numbering 51 women or 96.2%; the majority of mothers were working numbering 33 women or 62.3% and the majority of mothers were primigravida numbering 32 women or 60.4%. The results of the research indicated there was correlation between the frequency of pregnancy exercise and prolonged expulsive phase at RB Rahmi Yogyakarta as seen in the results of statistical analysis of  $\chi^2_{count} > \chi^2_{table}$  (4.848 > 3.841) or p-value of <0.05 (0.028 < 0.05). The research results also indicated contingency coefficient (C) of 0.289, meaning that variable correlation was at a low level.

**Conclusion:** There is a correlation between frequency of pregnancy exercise and prolonged expulsive phase.

**Key words:** Frequency of Pregnancy exercise, prolonged expulsive phase

---

<sup>1</sup> Student, D-IV Educator Midwife, Yogyakarta Respati University

<sup>2</sup> Faculty Member, D-IV Educator Midwife, Yogyakarta Respati University

<sup>3</sup> Faculty Member, D-III Midwifery Yogyakarta Respati University

## PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan maternal dan neonatal merupakan salah satu unsur penentu status kesehatan, hal tersebut dikarenakan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) adalah salah satu indikator utama derajat kesehatan suatu negara. AKI merupakan jumlah wanita yang meninggal mulai dari saat hamil hingga 6 minggu setelah persalinan. Menurut laporan WHO tahun 2014 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Amerika Serikat yaitu 9300 jiwa, Afrika Utara 179.000 jiwa, dan Asia Tenggara 16.000 jiwa. Sebanyak 99 persen kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran yang terjadi di negara-negara berkembang termasuk Indonesia. Jumlah AKI di Indonesia sendiri masih tergolong tinggi diantara negara-negara ASEAN lainnya, yaitu 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2008 dan meningkat menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012. AKI di Indonesia merupakan yang tertinggi se-Asia Tenggara, padahal target capaian MDGs (*Millenium Development Goals*) adalah 102 per 100.000 pada tahun 2015. Tingginya AKI dan lambannya penurunan angka ini menunjukkan bahwa pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) sangat mendesak untuk ditingkatkan baik dari segi jangkauan maupun kualitas pelayanannya<sup>1</sup>.

Angka Kematian Ibu di DIY dinilai masih cukup tinggi. Tercatat ada 47 kasus kematian pada tahun 2009, 43 kasus pada tahun 2010 dan pada tahun 2011 terjadi peningkatan yaitu hingga 56 kasus kematian dan 40 kasus pada tahun 2012<sup>2</sup>.

Kejadian kematian ibu maternal paling banyak adalah sewaktu bersalin sebesar 49,5%, kematian waktu hamil 26%, pada masa nifas 24%. Penyebab utama kematian ibu di Indonesia diantaranya akibat perdarahan 31,79%, hipertensi dalam kehamilan 24,62%, Infeksi 5,54%, partus lama 4,74%, abortus 1,09%, dan lain-lain 32,22%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab tingginya kematian

maternal di Indonesia adalah akibat perpanjangan kelahiran bayi, partus lama<sup>1</sup>. Ada 5 faktor penyebab perpanjangan kelahiran bayi yaitu : tenaga (*power*), jalan lahir (*passage*), janin (*passanger*), psikologi (*psyche*) dan penolong<sup>3</sup>.

Kala II merupakan kala pengeluaran bayi, dimulai dari pembukaan lengkap sampai bayi lahir. Pada primipara kala II normalnya tidak lebih dari 2 jam (<2jam) sedangkan pada multipara kala II tidak lebih dari 1 jam (<1jam). Apabila kala II berlangsung lama maka akan timbul gejala-gejala seperti dehidrasi, infeksi, kelelahan ibu serta infeksi dan kematian janin dalam kandungan / *intrauterine fetal death*<sup>3</sup>.

Kelainan pada faktor tenaga bisa disebabkan karena terjadinya *inersia* (his yang tidak sesuai dengan fasenya), inkoordinasi (his tidak teratur, tidak ada koordinasi dan sinkronisasi antara kontraksi bagian-bagiannya) dan tetanik (his yang terlampaui kuat dan terlalu sering sehingga tidak ada relaksasi rahim). Hal tersebut di atas dapat menyebabkan kemacetan persalinan, jika tidak segera ditangani maka akan mengakibatkan gawat janin dan rahim ibu pecah. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil<sup>4</sup>.

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih. Olah raga atau senam yang teratur selama kehamilan dihubungkan dengan melahirkan tepat pada waktunya. Upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan senam hamil<sup>4</sup>.

Hasil studi pendahuluan yang di RB Rahmi pada tanggal 4-8 Februari 2015 di dapatkan ibu yang mengikuti senam hamil pada bulan Juli-Desember 2013 dan bersalin di RB Rahmi sebanyak 43 orang. Ada 25 orang ibu yang jarang mengikuti senam hamil, dari 25 ibu bersalin 16 ibu lama persalinan kala II-nya normal dan 9 ibu lama persalinan kala II-nya normal.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Frekuensi Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II di RB Rahmi Kota Yogyakarta”.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah metode *deskriptif analitik* dengan rancangan penelitian yaitu studi *retrospektif* dan menggunakan pendekatan waktu *cross sectiona*<sup>5</sup>. Penelitian ini dilaksanakan di RB Rahmi pada tanggal 13 – 15 Juli 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mengikuti senam hamil di RB Rahmi pada bulan Juni – Agustus 2014 yaitu sebanyak 53 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 53 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Variabel dalam penelitian ini variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah frekuensi senam hamil, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah lama persalinan kala II. Jenis data yang disimpulkan adalah data sekunder.

Data sekunder diperoleh dari buku registrasi senam hamil dan buku rekam medis ibu bersalin di RB Rahmi. Dari buku register senam hamil diperoleh informasi tentang identitas responden dan frekuensi senam hamil. Dari buku rekam medis diperoleh dari lama persalinan kala II. Instrumen penelitian yang digunakan adalah master tabel dengan memberi tanda check (~).

Pengolahan data dalam penelitian ini digunakan *editing, coding, entry, tabulating*. Analisis dalam penelitian ini adalah analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan *chi-square*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi : Umur, pekerjaan dan paritas.

Berdasarkan analisis univariat karakteristik ibu dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di RB Rahmi Kota Yogyakarta Berdasarkan Umur, Pekerjaan dan Paritas**

Karakteristik Responden		Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Umur (th)</b>			
a.	20 – 35	51	96.2
b.	> 35	2	3.8
<b>Total</b>		53	100.0
<b>Pekerjaan</b>			
a.	Bekerja	33	62.3
b.	Tidak Bekerja	20	37.7
<b>Total</b>		53	100.0
<b>Paritas</b>			
a.	Primigravida	32	60.4
b.	Multigravida	21	39.6
<b>Total</b>		53	100.0

Sumber : Pengolahan Data Sekunder 2014

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil yang mengikuti senam hamil berdasarkan umur sebagian besar berumur 20-35 tahun yaitu 51 orang atau 96,2%, berdasarkan pekerjaan sebagian besar ibu adalah bekerja yaitu 33 orang atau 62,3% dan

berdasarkan paritas sebagian besar ibu adalah primigravida yaitu 32 orang atau 60,4%.

Tabel 4.2 menunjukkan distribusi Frekuensi ibu hamil yang mengikuti senam hamil pada Bulan Juni- Agustus 2014 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Senam Hamil di RB Rahmi Kota Yogyakarta**

Senam Hamil	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jarang	33	62.3
Sering	20	37.7
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100.0</b>

Sumber : Pengolahan Data Sekunder 2014

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil yang mengikuti senam hamil berdasarkan umur sebagian besar berumur 20-30 tahun yaitu 51 orang atau 96,2%, berdasarkan pekerjaan sebagian besar ibu adalah bekerja yaitu 33 orang atau 62,3% dan

berdasarkan paritas sebagian besar ibu adalah primigravida yaitu 32 orang atau 60,4 %.

Tabel 4.2 menunjukkan distribusi Frekuensi ibu hamil yang mengikuti senam hamil pada Bulan Juni-Agustus 2014 dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Lama Persalinan Kala II di RB Rahmi Kota Yogyakarta**

Lama Persalin Kala II	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	42	79.2
Tidak Normal	211	20.8
<b>Total</b>	<b>53</b>	<b>100.0</b>

Sumber : Pengolahan Data Sekunder 2014

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin di RB Rahmi lama persalinan kala II nya dalam kategori normal yaitu 42 orang atau 79,2%.

Analisa bivariat ini digunakan untuk menguji hubungan antara frekuensi senam hamil dengan lama

persalinan kala II di RB Rahmi Kota Yogyakarta. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan rumus chi square dengan nilai kepercayaan 95% dan taraf kesalahan 5%. Untuk menguji hipotesis dilakukan membandingkan nilai  $\chi^2_{hitung}$  dan  $\chi^2_{tabel}$  atau p-value dan  $\alpha$ .

**Tabel 4.4 Tabulasi Silang Hubungan Frekuensi Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin di RB Rahmi Kota Yogyakarta**

Frekuensi Senam Hamil	Lama Persalinan Kala II				Total	X Hitung	C	P Value	
	Normal		Tidak Normal						
	f	%	f	%	f	%			
Jarang	23	43.4	10	18.9	33	62.3	4.848	0.289	0.028
Sering	19	35.8	1	1.9	20	37.7			

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara ibu yang jarang

mengikuti senam hamil dan yang sering mengikuti senam hamil terhadap lama persalinan kala II yaitu ibu hamil yang

jarang mengikuti senam hamil sebagian besar ibu lama persalinan kala II nya normal yaitu 23 orang atau 43,4%, sedangkan ibu yang sering mengikuti senam hamil sebagian besar ibu lama persalinan kala II nya juga normal yaitu 19 orang atau 35,8%.

Hasil statistik menggunakan Chi Kuadrat ( $X^2$ ) didapatkan  $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$  ( $4,848 > 3,841$ ) atau dengan  $p-value < 0,05$  ( $0,028 < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan antara frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II, tetapi keeratan antara variabel

bebas dan variabel terikat tidak terlalu erat dibuktikan dengan nilai uji statistik *Coeffisient Contingency* sebesar 0,289 dimana menurut Sugiyono (2007), nilai interval kontingensi pada 0,200 – 0,399 berarti hubungan variabel berada pada tingkat rendah, yang artinya banyak faktor lain yang mempengaruhi lama persalinan kala II dalam batas normal.

Tabel 4.5 menunjukkan tabulasi silang antara karakteristik responden dengan frekuensi senam hamil di RB Rahmi Kota Yogyakarta dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4.5 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Frekuensi Senam Hamil di RB Rahmi Kota Yogyakarta**

Karakteristik Responden	Frekuensi Senam Hamil				Total	
	Jarang		Sering			
Umur (th)	f	%	f	%	f	%
a. 20-35	32	60.4	19	35.8	51	96.2
b. >35	1	1.9	1	1.9	2	3.8
<b>Total</b>	33	62.3	20	37.7	53	100.0
<b>Pekerjaan</b>						
a. Bekerja	20	37.7	13	24.5	33	62.3
b. Tidak Bekerja	13	24.5	7	13.2	20	37.7
<b>Total</b>	33	62.3	20	37.7	53	100.0
<b>Paritas</b>						
a. Primigravida	17	32.1	15	28.3	32	60.4
b. Multigravida	16	30.2	5	9.4	21	39.6
<b>Total</b>	33	62.3	20	37.7	53	100.0

Sumber : Pengolahan Data Sekunder 2014

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti senam hamil berdasarkan umur sebagian besar ibu berumur 20-35 tahun dalam kategori jarang mengikuti senam hamil yaitu 32 orang atau 60,4%, berdasarkan pekerjaan sebagian besar ibu hamil bekerja dalam kategori jarang mengikuti senam hamil yaitu 20 orang atau 37,7%

dan berdasarkan paritas sebagian besar ibu adalah primigravida dalam kategori jarang mengikuti senam hamil yaitu 17 orang yaitu 32,1%.

Tabel 4.6 menunjukkan tabulasi silang antara karakteristik responden dengan frekuensi senam hamil di RB Rahmi Kota Yogyakarta dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

**Tabel 4.6 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Lama Persalinan Kala II di RB Rahmi Kota Yogyakarta**

Karakteristik Responden	Lama Persalinan Kala II				Total	
	Normal		Tidak Normal			
	f	%	f	%	f	%
<b>Umur (th)</b>						
a. 20-35	41	77.4	10	18.9	51	96.2
b. >35	1	1.9	1	1.9	2	3.8
<b>Total</b>	42	79.2	11	20.8	53	100.0
<b>Pekerjaan</b>						
a. Bekerja	28	52.8	5	9.4	33	62.3
b. Tidak Bekerja	14	26.4	6	11.3	20	37.7
<b>Total</b>	42	79.2	11	20.8	53	100.0
<b>Paritas</b>						
a. Primigravida	26	49.1	6	11.3	32	60.4
b. Multigravida	16	30.2	5	9.4	21	39.6
<b>Total</b>	42	79.2	11	20.8	53	100.0

Sumber : Pengolahan Data Sekunder 2014

Hasil penelitian pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa berdasarkan umur sebagian besar ibu berumur 20-35 tahun dengan lama persalinan kala II nya normal yaitu 41 orang atau 77,4%, berdasarkan pekerjaan sebagian besar adalah ibu bekerja dengan lama persalinan kala II nya normal yaitu 28 orang atau 52,8%, dan berdasarkan paritas sebagian besar ibu adalah primigravida dengan lama persalinan kala II nya normal yaitu 26 orang atau 49,1%.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 20-35 tahun yaitu 51 orang atau 96,2%. Menurut teori umur 20-35 tahun merupakan masa yang semangat dan rasa ingin tahu seseorang masih tinggi serta daya pikirnya masih baik untuk menerima informasi yang diberikan<sup>6</sup>.

Selain itu pada umur 20-35 tahun akan mengurangi kejadian resiko tinggi pada saat kehamilan dan persalinan. Hal ini sejalan dengan teori yang ada, bahwa pemerintah menganjurkan pasangan usia subur

(PUS) sebaiknya melahirkan pada periode umur 20-35 tahun, pada kelompok usia tersebut angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas) ibu dan bayi yang terjadi akibat kehamilan dan persalinan paling rendah dibanding dengan kelompok usia lainnya. Usia di bawah 20 tahun atau diatas 35 tahun mempredisposisi wanita terhadap sejumlah komplikasi<sup>7</sup>. Usia di bawah 20 tahun meningkatkan insiden pre eklamsia sedangkan usia di atas 35 tahun meningkatkan insiden hipertensi kronis dan persalinan yang lama pada nulipara<sup>8</sup>

Ada kesenjangan antara teori dengan hasil penelitian yaitu pada umur 20-35 tahun sebagian besar ibu dalam kategori jarang mengikuti senam hamil selama kehamilannya yaitu 32 orang atau 60,4%. Dapat disimpulkan keikutsertaan ibu untuk melakukan senam hamil dipengaruhi juga oleh pendidikan ibu, promosi kesehatan dari tenaga kesehatan serta dukungan suami dan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa banyak faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu untuk melakukan senam hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya

bahwa keikutsertaan ibu dipengaruhi oleh pendidikan, dukungan suami dan keluarga serta tenaga kesehatan<sup>9</sup>.

Pekerjaan dikategorikan menjadi dua yaitu bekerja dan tidak bekerja (IRT). Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengikuti senam hamil adalah ibu hamil yang bekerja yaitu 33 orang atau 62,3%. Seseorang bekerja karena sesuatu yang hendak dicapainya dan orang berharap bahwa aktivitas kerja yang dilakukannya akan membawanya kepada suatu keadaan yang lebih memuaskan dari pada keadaan sebelumnya<sup>10</sup>.

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak secara langsung. Ibu hamil yang bekerja memiliki ruang lingkup yang luas dan dapat berinteraksi lebih dengan orang lain. Ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga memiliki ruang lingkup dan interaksi yang terbatas. Hal tersebut dapat menyebabkan ibu rumah tangga yang mengikuti senam hamil lebih sedikit. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, bahwa ibu yang tidak bekerja (IRT) seringkali membatasi interaksinya dengan dunia luar rumah, lain halnya dengan ibu yang bekerja formal atau informal di luar rumah. Keterbatasan interaksi dengan dunia di luar rumah akan berdampak pada terbatasnya teman dan informasi yang didapat, yang akhirnya berdampak pada terbatasnya informasi yang diperoleh sehingga berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Berbagai kendala itulah yang menyebabkan responden tidak bekerja (IRT) lebih sedikit mengikuti senam hamil dibandingkan dengan responden yang bekerja<sup>11</sup>.

Ibu yang bekerja akan memiliki waktu senggang yang lebih sedikit dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Hal ini dapat menyebabkan ibu hamil yang bekerja kelelahan baik fisik

maupun psikis, sehingga ibu hamil yang bekerja harus membatasi kegiatan atau aktivitasnya. Pekerjaan juga akan mempengaruhi keikutsertaan ibu mengikuti senam hamil dan juga akan berpengaruh pada kesiapan fisik dan psikologi ibu dalam menghadapi persalinan.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil adalah ibu primigravida yaitu 32 orang atau 60,4%. Ibu primigravida adalah ibu yang baru pertama kali hamil. Sehingga dapat diketahui bahwa sebagian besar responden adalah ibu yang baru pertama kali hamil dan belum mempunyai pengalaman tentang kehamilan dan persalinan.

Hal ini selaras dengan teori yang ada, bahwa pada ibu primigravida memang sangat dianjurkan melakukan senam hamil selama kehamilannya<sup>12</sup>. Pada kehamilan pertama (primigravida) ibu hamil belum mempunyai pengalaman yang cukup untuk melahirkan sehingga merasa lebih cemas dan takut untuk mengalami persalinan nantinya dibandingkan dengan ibu yang sudah pernah/sering melahirkan sehingga akan mempengaruhi psikologi ibu, hal ini dapat menimbulkan otot-otot rahim berkontraksi tidak teratur dan baik. Selain itu pada ibu primigravida otot-otot masih sangat kaku<sup>13</sup>. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa jalan lahir yang belum pernah dilalui oleh kepala bayi menyebabkan otot-otot perineum belum merenggang<sup>14</sup>.

Pada ibu primigravida belum mempunyai banyak pengalaman tentang kehamilan dan persalinannya, hal tersebut juga dapat mempengaruhi keikutsertaan ibu dalam melakukan senam hamil. Pengalaman akan mempengaruhi seseorang untuk bertindak, karena pengalaman merupakan cara seseorang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

Pengalaman yang baik yang telah diperoleh di masa lalu akan digunakan dan diulang kembali dalam melakukan suatu tindakan<sup>15</sup>.

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar ibu hamil jarang mengikuti senam hamil selama kehamilannya yaitu 33 orang atau 62,3%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil melakukan senam hamil < 4 kali selama kehamilannya. Senam hamil adalah suatu program kebugaran yang di peruntukkan untuk ibu hamil yang memiliki gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil untuk mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan dan mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan<sup>16</sup>. Hal ini ditujukan agar ibu yang mengikuti senam hamil dapat menj alani proses kehamilan dan persalinan kala II yang normal.

Ibu yang jarang mengikuti senam hamil dapat disebabkan karena sebagian besar responden adalah ibu yang bekerja, dimana ibu yang bekerja akan mempunyai sedikit waktu senggang dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Selain itu sebagian besar responden adalah ibu primigravida, dimana ibu primigravida adalah ibu yang baru pertama kali hamil dan sangat dianjurkan melakukan senam hamil karena otot-otot pada ibu primigravida masih kaku. Kehamilan pertama bagi seorang wanita merupakan salah satu periode krisis dalam kehidupannya. Pengalaman baru akan memberikan perasaan tak menentu, antara bahagia dan penuh harapan dengan kekhawatiran tentang apa yang akan dialaminya semasa kehamilan<sup>17</sup>. Teori lain juga mengatakan bahwa kehamilan pertama kali merupakan suatu perjalanan baru bagi ibu primigravida dan untuk melakukan suatu tindakan sangat dibutuhkan ketenangan, dukungan suami/keluarga serta tenaga kesehatan. Sehingga dapat disimpulkan pada ibu primigravida memang sangat

dianjurkan untuk mengikuti senam hamil, namun agar ibu primigravida sering mengikuti senam hamil diperlukan adanya dorongan atau dukungan baik dari suami/keluarga dan tenaga kesehatan sehingga ibu termotivasi untuk melakukan senam hamil.

Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa untuk mencapai suatu tujuan yang optimal diperlukan adanya dorongan daya penggerak yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, dengan kata lain dengan adanya usaha yang tekun terutama didasari adanya kemauan atau motivasi. Promosi kesehatan tentang senam hamil dan dukungan suami atau keluarga akan memotivasi ibu untuk melakukan senam hamil dan begitupun sebaliknya<sup>18</sup>

Hal ini juga sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan ada hubungan antara beberapa faktor yang mempengaruhi keikutsertaan ibu melakukan senam hamil yaitu umur ibu ( $p=0,008$ , CI=1,5 19-33,430), pendidikan ( $p=0,028$ , CI=1 ,1 52-90,528), pengetahuan ibu ( $p=0,014$ , CI=1 ,327-39,860), ketersediaan program senam hamil ( $p=0,034$ , CI=0,991-78,107), dukungan suami/ keluarga ( $p=0,004$ , CI=2,140-51,528) dan anjuran dokter/ tenaga kesehatan ( $p=0,001$ , CI=2,443-198,141)<sup>9</sup>.

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar yang mengikuti senam hamil lama persalinan kala II nya normal yaitu 42 orang atau 79,2%. Sehingga dapat disimpulkan pada ibu primigravida lama persalinan kala II <2 jam dan pada ibu multigravida lama persalinan kala II <1 jam. Persalinan adalah proses keluarnya bayi, plasenta dan selaput ketuban dari uterus ibu. Senam hamil dapat membimbing ibu menuju persalinan yang normal dengan mengoptimalkan kekuatan fisik dan melenturkan otot – otot, ligamen – ligamen yang berhubungan dengan proses persalinan.

Dari hasil penelitian didapatkan ibu yang bersalin di RB Rahmi persalinan kala II nya tidak normal yaitu 11 orang atau 20,8%. Hal tersebut dapat disebabkan karena berdasarkan umur sebagian ibu berumur 20-35 tahun, namun ada 2 orang ibu yang berumur >35 tahun yang mana umur <20 tahun dan >35 tahun yang merupakan umur faktor resiko terjadinya berbagai komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Selain itu sebagian besar responden adalah ibu primigravida. Seorang ibu yang akan bersalin untuk pertama kalinya biasanya memiliki ketakutan berupa kebingungan dan kecemasan karena ketidaktahuan ibu tentang persalinan. Kecemasan atau ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran akan mempengaruhi psikis ibu, sehingga dapat mengakibatkan ketegangan pada otot-otot jalan lahir sehingga persalinan menjadi lama/partus lama atau perpanjangan kala II<sup>19</sup>.

Berdasarkan hasil statistik menggunakan Chi Kuadrat ( $X^2$ ) didapatkan  $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$  ( $4,848 > 3,841$ ) atau dengan *p-value* < 0,05 ( $0,028 < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan antara frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II.

Dari hasil penelitian didapatkan ibu yang jarang mengikuti senam hamil (<4 kali) selama kehamilannya mengalami lama persalinan kala II normal yaitu 23 orang atau 43,4% dan 10 orang atau 18,9% mengalami lama persalinan kala II tidak normal. Sedangkan ibu yang sering mengikuti senam hamil dengan lama persalinan kala II normal yaitu 19 orang atau 35,8% dan ibu yang sering mengikuti senam hamil dengan lama persalinan kala II tidak normal yaitu 1 orang atau 1,9%.

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<sup>20</sup>. Teori mengungkapkan wanita – wanita hamil yang sering melakukan senam hamil dilaporkan memberikan keuntungan persalinannya masa aktifnya (kala II) menjadi lebih pendek, mengurangi insiden operasi section caesaria, mengurangi pengeluaran mekonium di dalam cairan amnion dan mengurangi terjadinya gawat janin pada waktu persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang jarang mengikuti senam hamil akan mengalami kala II yang lebih panjang atau lama dibandingkan ibu yang sering mengikuti senam hamil<sup>16</sup>.

Namun ada ibu yang jarang mengikuti senam hamil lama persalinan kala II nya normal yaitu 23 orang dan ibu yang sering mengikuti senam hamil ada 1 orang yang lama persalinan kala II nya tidak normal. Hal tersebut dikarenakan masih banyak faktor yang mempengaruhi lama persalinan kala II dalam batas normal (primigravida <2 jam dan multigravida <1 jam). Hal ini sesuai dengan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui keeratan atau kekuatan hubungan yaitu *Coeffisient Contingency (C)*. Nilai *Coeffisient Contingency* diperoleh sebesar 0,289 dimana menurut Sugiyono (2007), nilai interval kontingensi pada 0,200 – 0,399 berarti hubungan variabel berada pada tingkat rendah yang berarti masih banyak faktor yang mempengaruhi lama persalinan kala II dalam batas normal yaitu passage (jalan lahir), passanger (janin, plasenta, selaput ketuban), psyche (psikologi) dan penolong.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Laifa A. Hendarmin (2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara berat lahir dengan kala II lama ( $p=0.000$ ). Ibu yang mengalami kala II lama memiliki berat lahir rata-rata lebih besar (3132 gram) dari pada ibu yang tidak mengalami kala II lama (2830 gram). Penelitian yang dilakukan Murni (2008),

menyatakan ada pengaruh pendampingan suami terhadap lama persalinan kala II ( $p=0,000$ ). Selain itu penelitian yang dilakukan Nawangsih (2006), terdapat perbedaan rerata lama persalinan kala II yang signifikan antara posisi jongkok dan dorsal recumbent ( $p=0,014$ ).

#### KETERBATASAN PENELITIAN

1. Penelitian ini membatasi faktor yang di analisis,selebihnya factor pengganggu hubungan tersebut tidak di analisis misalnya power, passage, passenger, psyche, penolong.
2. Penelitian ini menggunakan data sekunder sehingga peneliti tidak mengetahui responden melakukan senam hamil dengan benar atau tidak
3. Penelitian ini tidak mengetahui responden melakukan senam hamil dirumah atau tidak dilihat dari segi efektivitas dan hasil

#### KESIMPULAN

1. Ibu yang mengikuti senam hamil di RB Rahmi sebagian besar berumur 20 – 35 tahun (96,2%), bekerja (62,3%), dan primigravida (60,4%).
2. Berdasarkan frekuensi senam hamil sebagian besar ibu jarang mengikuti senam hamil (62,3%).
3. Lama persalinan kala II pada ibu bersalin di RB Rahmi sebagian besar adalah normal (79,2%).
4. Ada hubungan frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II di RB Rahmi dengan  $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$  ( $4,848 > 3,841$ ) atau dengan  $p-value < 0,05$  ( $0,028 < 0,05$ )
5. Keeratan hubungan frekuensi senam hamil dengan lama persalinan kala II adalah rendah dengan  $C = 0,289$ .

#### SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab 4, maka saran yang dapat penulis sampaikan sebagai berikut :

1. Bagi RB Rahmi Kota Yogyakarta Rumah Bersalin Rahmi dapat meningkatkan fasilitas dan kualitas

pelayanannya serta menyediakan media informasi khususnya mengenai senam hamil dalam upaya meningkatkan minat ibu hamil untuk mengikuti senam hamil dengan melakukan pendekatan dan sosialisasi kepada ibu hamil mengenai senam hamil dan manfaatnya terutama pada persalinan.

2. Bagi Institusi Universitas Respati Yogyakarta  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi baru untuk menambah bahan bacaan dan jurnal untuk kepastakaan serta dapat bermanfaat bagi mahasiswa Universitas Respati Yogyakarta terutama mahasiswa D - III kebidanan dan D-IV Bidan Pendidik sehingga dapat menyebarkan atau mensosialisasikan mengenai senam hamil baik melalui leaflet atau penyuluhan kepada masyarakat luas khususnya kepada ibu hamil.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi proses persalinan, seperti power, passage, passenger, psyche, penolong.

#### DAFTAR PUSTAKA

- <sup>1</sup>Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- <sup>2</sup>Dinas Kesehatan. 2013. *Profil Kesehatan Yogyakarta*. Yogyakarta : Dinas Kesehatan
- <sup>3</sup>Saifuddin, A.B. 2006. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- <sup>4</sup>Achmad. 2008. *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta: EGC
- <sup>5</sup>Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- <sup>6</sup>Pro Health. 2009. *Ilmu Komunitas*.

- Yogyakarta : Edisi 1 <sup>7</sup>BKKBN. 2008. *Program KB di Indonesia*. <http://www.bkkbn.go.id>. Diakses tanggal 22 Juli 2015, jam 19.15 WIB. <sup>8</sup>Varney. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC
- <sup>9</sup>Dyah Perwiti. 2005. Hubungan Beberapa Faktor Ibu Dengan Keikutsertaan Senam Hamil Di RSB Kusuma Semarang Bulan Maret-April 2005. *Journal*.
- <sup>10</sup>Anoraga. 2009. *Psikologi Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta
- <sup>11</sup>Widyawati. 2013. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus. *Journal* Volume 1 Nomor 2 tahun 2013.
- <sup>12</sup>Mansjoer, A. 2002. *Kapita Selekta Kedokteran Edisi I*. Jakarta : Media Aesculapius
- <sup>13</sup>Wulandari, D. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta : Mitra Cendika Press
- <sup>14</sup>Wiknjosastro, H. 2002. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- <sup>15</sup>Haswita, S. 2012. Hubungan Motivasi Ibu Hamil Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Dusun Krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Puskesmas Sempu Banyuwangi Tahun 2012. *Karya Tulis Ilmiah*. Program Studi D-III Keperawatan Akademi Kesehatan Rustida
- <sup>16</sup>Anggraeni, P. 2010. *Serba-serbi Senam Hamil*. Yogyakarta : Intan Media
- <sup>17</sup>Budi, R. 2007. Hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil menghadapi kelahiran anak pertama pada masa triwulan ketiga. *Journal*. <http://rac.uui.ac.id/server/document/Public/20080525102427Naskah%20Publikasi%20%20A.I.I..pdf>. Diakses tanggal 16 Agustus 2015, jam 10.25 WIB.
- <sup>18</sup>Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali
- <sup>19</sup>Bahiyatun. 2010. *Psikologi Ibu dan Anak*. Jakarta : EGC
- <sup>20</sup>Muhimah. 2010. *Senam Sehat Selama Kehamilan*. Jakarta : Alfabeta
- <sup>21</sup>Nawangsih. 2006. Efektivitas Posisi Jongkok Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada Primipara. *Thesis*. Program Studi S2 Ilmu Kedokteran Klinik UGM

