

Hubungan Latihan Senam Hamil Dan Paritas Dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Di RS Karya Medika 1 Cikarang Barat Tahun 2023

¹ Sherly Risda Butar-Butar ² Herlina Simanjuntak

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan Pendidikan Profesi Bidan Universitas Medika Suherman

Jalan Raya Industri Pasir Gombang Jababeka Cikarang Utara Bekasi – Jawa Barat 17530

Email : sherlyrisda@gmail.com herlina.simanjuntak09@gmail.com

Abstract According to WHO, the incidence of prolonged labor in the world is currently estimated to occur at 17% of total births. The Indonesian Demographic and Health Survey or abbreviated (SDKI) by the National Population and Family Planning Agency reported that the majority of birth complications are long labor (30%) to facilitate the normal birth process, so pregnancy exercises are carried out to reduce the occurrence of long labor. The aim of this study was to determine the relationship between pregnancy exercise and parity with the length of labor in the first stage of labor in the active phase of women giving birth at Karya Medika 1 Hospital, West Cikarang, 2023. This type of research is quantitative analytical using a cross-sectional study design approach. Mothers giving birth at Karya Medika 1 Hospital, West Cikarang in the period January – August 2023. The population of women giving birth is 80 people. The instruments used in this research are primary data and secondary data. Data were analyzed using the chi-square test. The results show that the variables that are related to the length of labor in the first active phase of labor for women giving birth at Karya Medika 1 Hospital, West Cikarang 2023 are pregnancy exercise ($p=0.002$) with an OR of 10,000, and parity ($p=0.039$) with an OR of 0.255. The conclusion is that the variables studied (pregnancy exercise, and parity) are all related to the length of labor in the first active phase of labor in women giving birth at Karya Medika 1 Hospital, West Cikarang 2023. Researchers advise pregnant women to take care of their pregnancy and are advised to take part in a pregnancy exercise program so that the birth process runs normally. And, Karya Medika 1 Hospital Cikarang Barat is advised to continue the pregnancy exercise program in the future.

Keywords: Pregnancy Exercise, Parity, Length Of Labor, First Stage Of Active Phase.

Abstrak Menurut WHO, angka kejadian partus lama di dunia saat ini diperkirakan terjadi pada 17% dari total persalinan. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia atau disingkat (SDKI) oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional melaporkan bahwa mayoritas komplikasi persalinan adalah persalinan lama (30%) untuk memperlancar proses persalinan normal, maka dilakukan senam hamil agar mengurangi terjadinya partus lama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil dan paritas dengan lama waktu persalinan kala I fase aktif pada Ibu Bersalin di RS Karya Medika 1 Cikarang Barat 2023. Jenis penelitian bersifat analitik kuantitatif dengan menggunakan pendekatan rancangan *study Cross Sectional*. ibu bersalin yang ada di RS Karya Medika 1 Cikarang Barat pada periode bulan Januari – Agustus 2023. Populasi ibu bersalin yaitu 80 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan dengan lama waktu persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di RS Karya Medika 1 Cikarang Barat 2023 adalah senam hamil ($p=0.002$) dengan OR 10.000, dan paritas ($p=0.039$) dengan OR 0,255. Kesimpulan bahwa dari variabel yang di teliti (senam hamil, dan Paritas) semua berhubungan dengan dengan lama waktu persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di RS Karya Medika 1 Cikarang Barat 2023. Saran peneliti ibu hamil agar menjaga kehamilannya dan dianjurkan mengikuti program senam hamil sehingga lama waktu persalinan berjalan dengan normal. Dan, RS Karya Medika 1 Cikarang Barat disarankan agar dapat melanjutkan program senam hamil di masa yang akan datang.

Kata Kunci : Senam Hamil, Paritas, Lama Waktu Persalinan, Kala I Fase Aktif.

PENDAHULUAN

Persalinan didefinisikan sebagai kontraksi uterus yang teratur dan menyakitkan yang menyebabkan pelebaran dan penipisan serviks secara progresif. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan persalinan normal sebagai "Permulaan yang spontan, berisiko rendah

Received: January 31, 2024, Accepted: February 27, 2024, Published: April 30, 2024

* Sherly Risda Butar-Butar, sherlyrisda@gmail.com

pada awal persalinan dan tetap demikian selama persalinan sampai melahirkan. Bayi lahir secara spontan pada posisi puncak antara 37 dan 42 minggu kehamilan. Setelah lahir, ibu dan bayi dalam keadaan baik”. Untuk primi, waktu persalinan normalnya adalah sekitar 12 sampai 18 jam. Sedangkan untuk multi, normalnya adalah sekitar 8-12 jam. Kekuatan untuk mendorong janin keluar meliputi his dan untuk kontraksi otot dinding perut merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam proses persalinan.(Yulizawati, SST., 2019)

Menurut WHO, angka kejadian partus lama di dunia saat ini diperkirakan terjadi pada 17% dari total persalinan dan hampir 70% berakhir dengan tindakan medis seperti Sectio caesarea. Sedangkan di Indonesia angka kejadian partus lama diperkirakan sebesar 9% dari total persalinan (SDKI 2019). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia atau disingkat (SDKI) oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional melaporkan bahwa mayoritas komplikasi persalinan adalah persalinan lama (30%) dan ketuban pecah 6 jam sebelum persalinan (19%) dilahirkan dengan sectio caesarrea (Kemenkes RI, 2020). Pada tahun 2022 dalam Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi terdapat 16 kasus kematian Ibu. Adapun Faktor penyebab kematian ibu di Kabupaten Bekasi disebabkan karena perdarahan 4 (25%), hipertensi karena kehamilan 3 kasus (19%) partus lama 2 kasus (13%) dan penyebab lainnya 7 kasus (44%). (Dinkes Kabupaten Bekasi, 2023)

Untuk mengurangi resiko mengalami partus lama, ibu dapat melakukan beberapa metode latihan antara lain yoga, senam hamil, gym ball, pilates. Dalam penelitian ini saya memilih meneliti metode latihan senam hamil karena ibu lebih difokuskan kepada gerakan-gerakan yang membantu mempersiapkan proses persalinan baik secara fisik atau mental, juga menurunkan rasa cemas supaya pikiran dapat lebih tenang. Selain itu, RS Karya Medika 1 juga hanya mengadakan metode latihan senam hamil, tidak dengan metode latihan yang lainnya.

Manfaat bagi Ibu hamil yang sering melakukan senam hamil selama tiga bulan terakhir, yakni berkurang rasa sakitnya karena kadar hormon endorphen (hormon yang berfungsi sebagai penahan rasa sakit) dalam tubuh yang meningkat saat melakukan senam hamil. (Hanton, 2013). Manfaatnya untuk bayi, yakni berat bayi akan lebih berat karena dengan senam hamil atau berolahraga aliran darah ke uterus akan meningkat, maka dari itu suplai nutrisi dan metabolisme janin menjadi tercukupi. (Locana, 2013). Selain itu senam hamil dapat mengurangi risiko ibu hamil stress dan membantu melatih pernafasan sehingga sebelum kelahiran bayi, ibu dapat tetap rileks dan juga bisa menguasai keadaan (Agustiyadi, 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan desain analitik *cross sectional* (potong lintang) yaitu untuk mengetahui dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan menggunakan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data beberapa populasi yang diamati pada waktu yang sama (Koniasari, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang sudah bersalin di RS Karya Medika I Cikarang Barat pada periode Januari – Agustus tahun 2023 sebanyak 80 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode Total Sampling yaitu Primipara dan Multipara sebanyak 80 responden. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Oktober- Desember 2023 yang dilakukan di RS Karya Medika I Cikarang Barat. Cara pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui lembar kuisisioner dan data sekunder yang berasal dari Rekam medis dan catatan persalinan yang sudah ada yang akan di olah menggunakan pengolahan data editing, coding, entry data dan tabulating yang akan di Analisa menggunakan Analisa univariat dan Analisa bivariat.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif

Distribusi Frekuensi	Frekuensi	(%)
Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif		
Normal	22	27,5 %
Tidak Normal	58	72,5 %
Jumlah	80	100,0 %

Berdasarkan tabel 1 dari 80 responden terdapat 58 responden (72,5%) ibu bersalin yang Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif Tidak Normal, sedangkan 22 responden (27,5%) ibu bersalin yang Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif nya Normal.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Paritas

Distribusi Frekuensi	Frekuensi	(%)
Paritas		
multipara	31	38,8 %
primipara	49	61,2 %
Jumlah	80	100,0 %

Berdasarkan tabel 2 dari 80 responden terdapat 49 (61,2%) responden yang paritasnya Primipara. Dan responden yang paritasnya multipara sebanyak 31 responden (38,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Senam Hamil

Distribusi Frekuensi	Frekuensi	(%)
Senam Hamil		
Mengikuti	49	61,2 %
Tidak Mengikuti	31	38,8 %
Jumlah	80	100,0 %

Berdasarkan tabel 3 dari 80 responden terdapat 49 (61,2%) responden yang mengikuti senam hamil. Dan 31 (38,8%) responden yang tidak mengikuti senam hamil

2. Hasil Analisis Bivariat

a. Hubungan senam hamil dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif

Tabel 4. Hubungan senam hamil dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif

Senam hamil	Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif				Total N	P Value	OR (CI 95%)
	Tidak Normal		Normal				
	f	%	f	%			
Tidak Mengikuti	29	50.0%	2	9.1%	31	0.002	10.000 (2.140-
Mengikuti	29	50.0%	20	90.9%	49		
Total	58	100.0%	22	100.0%	80		

Berdasarkan tabel 4 dari total 80 responden yang Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif Normal dengan yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 2 responden (9.1%) dan yang mengikuti senam hamil sebanyak 20 responden (90.9%) serta yang Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif Tidak Normal dengan yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 29 responden (50.0%) dan yang mengikuti senam hamil sebanyak 29 responden (50.0%).

Dari hasil uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan antara senam hamil dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin dengan nilai p value 0.002 dimana nilai p value < 0.05. Didapatkan nilai OR 10.000 yang artinya ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil beresiko 10.000 kali lebih besar mengalami lama waktu persalinan dibandingkan dengan ibu hamil yang mengikuti senam hamil.

b. Hubungan paritas dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif**Tabel 5. Hubungan paritas dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif**

Paritas	Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif				Total N	P Value	OR (CI 95%)
	Tidak Normal		Normal				
	f	%	f	%			
multipara	27	46.6%	4	18.2%	31	0.039	0.255 (0.077-0.847)
primipara	31	53.4%	18	81.8%	49		
Total	58	100.0%	22	100.0%	80		

Berdasarkan tabel 5 dari total 80 responden yang Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif normal dengan paritas multipara sebanyak 4 responden (18.2%) dan yang mengalami Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif normal dengan paritas primipara sebanyak 18 responden (81.8 %).

Dari hasil uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan antara paritas dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin dengan nilai p value 0.039 dimana nilai p value < 0.05. Didapatkan nilai OR 0.255 sesuai dengan interpretasi nilai OR < 1 yaitu berhubungan negatif yang dapat diartikan bahwa multipara memiliki resiko paling besar mengalami Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif tidak normal dibandingkan dengan primipara.

PEMBAHASAN PENELITIAN**Hubungan senam hamil dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif**

Hasil penelitian yang dilakukan di RS Karya Medika 1 Cikarang Barat Bekasi Tahun 2023, hasil analisa data menggunakan chi square didapat nilai p = 0.002 (p < 0.05) yang secara statistic berarti terdapat hubungan signifikan antara senam hamil dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin.

Senam hamil sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena dapat melatih teknik pernapasan, memperkuat serta mempertahankan elastisitas otot dinding perut, mengurangi ketegangan atau rasa sakit dengan latihan relaksasi, dan membuat tubuh ibu dan janin dikandungannya agar tetap terjaga kesehatannya. (Yulaikhah, 2019)

Sejalan dengan penelitian (Nurlaelah, Jasmawati, & Setiadi, 2020) yang berjudul “Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa” bahwa Penelitian menunjukkan pelaksanaan senam hamil efektif terhadap kelancaran proses persalinan di Klinik Masitah Muara Jawa ditunjukkan dengan nilai p value 0,000 dan OR =23,429.

Berdasarkan data pendukung, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesesuaian antara teori dengan apa yang terjadi dilapangan. Maka menurut peneliti dalam penelitian ini ibu hamil yang mengikuti senam hamil dapat mengurangi rasa sakitnya karena kadar hormon endorphin (hormon yang berfungsi sebagai penahan rasa sakit) dalam tubuh yang meningkat saat melakukan senam hamil. Selain itu 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)

Hubungan Paritas dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif

Hasil penelitian yang dilakukan di RS Karya Medika 1 Cikarang Barat Bekasi Tahun 2023, hasil analisa data menggunakan chi square didapat nilai $p = 0.039$ ($p < 0.05$) yang secara statistic berarti terdapat hubungan signifikan antara paritas dengan Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin. Sedangkan nilai OR 0.255 yang berarti bahwa paritas multipara berpeluang 0.255 kali lipat mengalami Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif dibandingkan dengan ibu bersalin yang paritas primipara.

Paritas yaitu jumlah anak yang dilahirkan oleh ibu. Sampai dengan paritas tiga rahim ibu bisa kembali seperti sebelum hamil. Setiap kehamilan rahim mengalami pembesaran, terjadi peregangan otot-otot rahim selama 9 bulan kehamilan. Akibat peregangan tersebut elastisitas otot-otot rahim tidak kembali seperti sebelum hamil setelah persalinan. Semakin sering ibu hamil dan melahirkan, semakin dekat jarak kehamilan dan kelahiran, elastisitas uterus semakin terganggu, akibatnya uterus tidak berkontraksi secara sempurna dan mengakibatkan perdarahan pasca kehamilan (Simanjuntak & Maynia, 2018)

Pada multipara 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. Beda dengan primipara otot-otot panggulnya belum pernah dilalui bayi karena baru pertama kali melahirkan. Semakin tinggi paritas insiden plasenta previa, perdarahan, mortalitas ibu dan mortalitas perinatal juga meningkat.

Sejalan dengan penelitian (Supatmi, 2020) yang berjudul “Pengaruh Senam Yophytta Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada Ibu Primigravida Di RSIA Kendangsari” bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yophytta terhadap lama persalinan kala II pada ibu primigravida, dengan nilai $p = 0,00$ ($p > 0,05$).

Berdasarkan data pendukung, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesesuaian antara teori dengan apa yang terjadi dilapangan. Maka menurut peneliti

dalam penelitian ini Asumsi peneliti bahwa paritas multipara 0.255 kali lipat sebagai faktor pencegah mengalami Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif pada ibu bersalin dibandingkan dengan paritas primipara. Karena Semakin banyak jumlah kelahiran yang dialami seorang ibu semakin tinggi resikonya untuk mengalami komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas. Persalinan kedua dan ketiga merupakan persalinan yang aman, sedangkan resiko terjadinya komplikasi meningkat pada kehamilan, persalinan dan nifas setelah ketiga dan seterusnya. Demikian juga dengan paritas 0 dan lebih dari 4 merupakan kehamilan resiko tinggi, resiko pada paritas 1 dapat ditangani dengan asuhan obstetrik lebih baik, sedangkan resiko pada paritas tinggi dapat dikurangi atau dicegah dengan KB dan melakukan senam hamil. (Manuaba, 2014)

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil univariat menunjukkan bahwa terdapat hasil distribusi frekuensi dari 80 responden, ibu bersalin yang Lama Waktu Persalinan Kala I Fase Aktif Tidak Normal adalah sebanyak 58 responden (72,5%), terdapat 49 (61,2%) responden yang paritasnya Primipara, dan terdapat 49 (61,2%) responden yang mengikuti senam hamil.
2. Adanya hubungan antara senam hamil dan paritas dengan lama waktu persalinan kala I fase aktif.

Saran bagi ibu hamil untuk mengikuti latihan senam hamil agar lama waktu persalinan berjalan dengan normal. Bagi peneliti selanjutnya Agar lebih baik lagi, diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan atau menambah variabel lain yang berhubungan dengan lama waktu persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin dan dapat memperbanyak jumlah responden.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada yang terhormat :

1. Dr.drg. Eddy Suharso, S.H, M.Kes. selaku Ketua Yayasan Medika Bahagia
2. Dr. Triseu Setianingsih, S.KM., M.KM, selaku Rektor Universitas Medika Suherman.
3. Herlina Simanjuntak, SST., M.Keb, selaku pembimbing dalam penyusunan Skripsi Universitas Medika Suherman yang telah banyak membantu.
4. Ns. Angga Saeful Rahmat B.,S.Kep, M.Kep.,Sp.Kep.Kom, selaku Ketua Penguji Skripsi.
5. Koniasari, SST., M.Kes. selaku Anggota Penguji Skripsi Universitas Medika Suherman
6. Seluruh Dosen dan Tenaga Kependidikan Universitas Medika Suherman atas dedikasi

serta fasilitas yang telah diberikan kepada kami selama kami menempuh studi di Universitas Medika Suherman.

7. Direktur RS Karya Medika I Cikarang Barat Dr. Aman Mashuri, MARS, Fisqua, dan seluruh jajarannya selaku tempat kami melakukan studi pendahuluan dalam rangka penyusunan proposal penelitian ini.
8. Suami dan anak tercinta yang selalu memberikan dukungan dalam proses penulisan skripsi ini.

REFERENSI

- Agustiyadi. (2015). *Hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil dengan Sikap Ibu tentang Senam Hamil di RSUD Islam Kustati Surakarta*. Universitas Surakarta.
- Dinkes Kabupaten Bekasi. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Bekasi 2022*.
- Hanton, T. (2013). *Panduan Senam Kebugaran Untuk Wanita Hamil*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Klasifikasi dan Perizinan Rumah Sakit*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Koniasari. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Remaja Tentang HIV/AIDS Di SMKN 1 Cikarang Barat Tahun 2018*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika drg. Suherman*, 1(1), 1–14.
- Locana, R. (2013). *Hubungan Antara Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Normal Di Rumah Bersalin As Syifa' Ul Ummah Grobogan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Manuaba. (2014). *Ilmu Kebidanan, penyakit kandungan, dan KB untuk pendidikan bidan* (2nd ed.; Ester M, Ed.). Jakarta: Kedokteran EGC.
- Nurlaelah, Jasmawati, & Setiadi, R. (2020). *Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa*. *Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur*, 2–14.
- Simanjuntak, H., & Maynia, F. A. (2018). *Faktor yang Berhubungan Dengan Penggunaan Kontrasepsi Pada Wanita Dengan Pernikahan Usia Dini*. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 4(1), 40–45. <https://doi.org/10.36749/seajom.v4i1.27>
- Supatmi, S.Kep., Ns., M. K. (2020). *Pengaruh Senam Yophytta Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada Primigravida Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Yulaikhah, L. (2019). *Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.
- Yulizawati, SST., M. K. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.