**Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Senam Kegel Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesamas Karang Pule Tahun 2017**

**Opiani Aprianti1, Irmayani S.Si.T.M.Kes2**

**Program Studi Diploma IV Kebidanan Politeknik Kesehatan Mataram**

**Korespindensi penulis :** **opiani1@gmail.com**

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan yang memberikan *out come* yang lebih baik dan onset persalinan yang lebih awal dan lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Senam kegel juga berfokus pada otot pubococsigea di area perianal yaitu dengan otot dasar panggul kuat, maka pada proses persalinan dapat mempercepat proses pendorongan bayi, sehingga dapat membantu proses persalinan dan mempercepat. Adapun yang menyebabkan persalinan lama yaitu power, passage, passengger. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkann kesakitan atau komplikasi ibu dengan peningkatan pelayanan antenatal yang mampu mendeteksi dan menangani kasus secara memadai yaitu dengan pelaksanaan kelas ibu hamil (senam hamil dan senam kegel)

**Metode :** penelitian ini dilaksanakan dengan desain jenis penelitian pre-eksperimental menggunakan Posttest-only group design with nonequivalent groups dengan jumlah sampel 36 orang. Data yang dikumpulkan berupa data identitas sampel meliputi nama, umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas. Serta data hasil lama persalinan kala II setelah perlakuan pada kelompok senam kombinasi (senam hamil dan senam kegel) dan senam hamil dengan frekuensi senam hamil 3 kali dalam satu minggu selama 3 minggu berturut dan senam kegel dilakukan minimal satu kali dalam sehari.

**Hasil :** menunjukkan rata-rata lama persalinan kala II pada kelompok senam kombinasi (senam hamil dan senam kegel) yaitu 12,56 menit dan rata-rata lama persalinan kala II pada kelompok senam yaitu 14,27 menit. Hasil uji statistik p *value* = 0,616 atau p > a = 0,05.

**Kesimpulan :** perlu dilakukan evaluasi dan penelitian ulang oleh peneliti lain dengan frekuensi senam yang lebih lama, waktu dan biaya yang lebih pula sehingga hasil yang diharapkan maksimal.

**Kata Kunci :** senam hamil, senam kegel, primigravida, lama persalinan kala II

**The effect of combination pregnant exercise and kegel exercise against the duration of second stage labor to primigravida in the working area of Karang Pule Health Center in year 2017**

**Opiani Aprianti1, Irmayani S.Si.T.M.Kes2**

**Diploma IV Midwifery program of Politeknik Kesehatan Mataram**

**Corresponding auther :** **opiani1@gmail.com**

**Abstract**

**Background**: Pregnant exercise is one of the health services activity during the pregnancy gives better result of the out come and earlier confinement and shorter the length of confinement compared to the pregnant woman who does not conduct the pregnant exercise. Kegel exercise also focuses on the *pubococsigea* muscleon perianal area by the floorstrong pelvic muscle so the process of confinement can accelarate the process of stemulating infant then it can helps the process of confinement and make faster. As for the causes to confinement take a long time is power, passage, and passenger. One of the intervention which is able to be conducted for going down the pregnant woman`s pain or complication by improving the antenatal services which is able to detect and take a hand of the cases adequately which is by conducting the pregnant woman class ( Pregnant and Kegel Exercise)

**Method**: This research was conducted by using pre-experimental design with post-test only non-equivalent which is consisted 36 sample. The data was collected by the identity of sample such as name, age, education, job and parity. Along with the data was the result of the lenght confinement stage II after treatment for the combination exercises group (Pregnant and Kegel exercises) and Pregnant exercise with frequency 3 times a week during 3 weeks continually and Kegel exercise was conducted by one times a day minimal.

**Result**: it shown that the average of the lenght of confinement stage II to the group of combination exercises ( Pregnant and Kegel exercises ) was 12,56 minute and the average of the length of confinement stage II to the exercise group was 14,27 minute. The statistical test result was p value = 0,616 atau p > a = 0,05.

**Conclusion**: it is necessary to evaluate and re-research by other researchers with the frequency of the longer exercise, time and cost mopre so that the expected maximum result

**Keywords**: Pregnant exercise, Kegel exercise, Primigravida, duration of seconde stage labor.

**Pendahuluan**

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan persalinan lama adalah *power*, *passenger* (kelainan letak janin dan plasenta letak rendah), *passage* (jalan lahir yang sempit).4 Salah satu intervensi yang dilakukan untuk menurunkann kesakitan atau komplikasi ibu dengan peningkatan pelayanan antenatal yang mampu mendeteksi dan menangani kasus secara memadai yaitu dengan pelaksanaan kelas ibu hamil (senam hamil dan senam kegel).2

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan yang memberikan *out come* yang lebih baik dan onset persalinan yang lebih awal dibandingkan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan.5 Senam kegel ini berfokus pada otot pubococsigea di area perianal yaitu dengan otot dasar panggul kuat, maka pada proses persalinan dapat mempercepat proses pendorongan bayi, sehingga dapat membantu proses persalinan dan mempercepat. Dan mencegah terjadinya kala II lama yang dapat menyebabkan komplikasi pada ibu.6

Berdasarkan laporan PWS KIA di Puskesma Karang Pule pada tahun 2015 diketahui terdapat 1.264 ibu hamil, 1.206 ibu bersalin yang terbagi dari 5 wilayah kerja puskesmas Karang Pule. Dari jumlah data tersebut sebanyak 60 ibu hamil yang melakukan senam hamil sesuai jadwal.

Berdasarkan data senam hamil yang diperoleh dari data senam hamil di Wilayah kerja Puskesmas Karang Pule tahun 2015 sebanyak 85 %persalinan normal, 15% yang mangalami komplikasi

Komplikasi maternal merupakan penyebab langsung dari kematian ibu. Setiap hari sekitar 1000 wanita atau sekitar 350.000 kematian setiap tahun meninggal karena penyebab yang dapat dicegah (WHO, 2011). Menurut data WHO tahun 2014 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Angka kematian ibu di Asia Tenggara yaitu Indonesia 214 per 100.000 kelahiran hidup.1

Berdasarkan hasil SDKI 2012 menunjukkan bahwa secara nasional AKI di Indonesia meningkat drastis mencapai 359/100.000 dibandingkan pada tahun 2007 yaitu 228/100.000. Hasil ini sangat jauh dari target MDGs 2015, yaitu untuk AKI di Indonesia tahun 2015 mencapai 102/100.000 kelahiran hidup. Ada lima penyebab kematian terbesar yaitu perdarahan 30,1%, HDK 26,9%, infeksi 5,6%, partus lama/mancet 1,8 %, dan abortus 1,6% dan lain-lain 34,5%. Diperkirakan 20% dari kehamilan atau persalinan akan mengalami komplikasi salah satunya disebabkan oleh persalinan lama atau sulit.2 DiIndonesia sekitar 80% kematian disebabkan oleh komplikasi yaitu perdarahan, sepsis, aborsi, pre eklamsia, serta partus lama atau mancet **.**

AKI untuk provinsi NTB telah mengalami sedikit peningkatan yaitu pada tahun 2012 sebanyak 100/100.000 kelahiran hidup dan pada tahun 2014 menjadi 111/100.000. (Nusa Tenggara Barat dalam angka, 2015).Adapun kejadian kematian ibu paling banyak pada waktu ibu bersalin 43%, nifas 38% dan hamil 19%. Berdasarkan kelompok umur, kejadian kematian ibu pada usia 20-34 tahun sebanyak 58%, usia ≥35 tahun sebanyak 16% dan usia <20 tahun sebanyak 5%.3

Kejadian partus lama lebih kecil secara bermakna yaitu 3,33 %. Akan tetapi fakta tersebut belum cukup untuk menetapkan kebijakan tentang senam hamil di Wilayah Kerja PKM Karang Pule. Karena masih sedikit data yang mengungkapkan pengaruh senam hamil terhadap lama proses persalinan.

sampel. Pemilihan sampel sampel responden intervensi dan responden kontrol menggunakan teknik purposive sampling.

Variabel terkait dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III tanpa komplikasi. Selain itu dikumpulkan pula variabel tentang karakteristik ibu (umur, tingkat pendidikan, pekerjaan). Informasi terkait dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara masing-masing responden ( ibu yang tercatat dalam register ibu hamil)

Data dianalisis secara bivariat untuk mendapatkan rerata lama persalinan kala II setiap responden intervensi maupun kontrol dengan menggunakan uji *Mann-Whitne.*

**Hasil**

**Tabel 1. Distribusi Responden pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Umur Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Umur (Tahun)** | **Jumlah** | **Persentase (%)** |
| < 20  | 6 | 19,35 |
| 20-35  | 25 | 80,65 |
| >35  | 0 | 0 |
| Total  | **31** | **100** |

Berdasarkan Tabel 1. Distribusi responden terbanyak berdasarkan umur responden adalah responden yang berada pada kelompok umur yaitu umur 20-35 tahun sebanyak 25 orang (80,65%), dan terendah pada kelompok umur < 20 tahun sebanyak 6 orang (19,35 %).

.**Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti melakukan penelitian tentang “**Pengaruh Kombinasi Senam Hamil dan Senam Kegel Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada Primigravida di Puskesmas Karang Pule Tahun 2017**”.**

**Metode**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasi Eksperimen dengan Posttest-only design with nonequivalent groups, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi senam hamil dan senam kegel terhadap lama persalinan kala II pada primigravida di wilayah kerja puskesmas karang pule. Wilayah karang pule terdiri dari 5 kelurahan yaitu kelurahan karang pule, jempong baru, pagutan, pagutan timur dan pagutan barat. Jumlah penduduk di wilayayh kerja puskesmas karang pule yaitu 49.407 jiwa. Dengan cakupan K4 yaitu 1.230 bumil.

Responden Intervensi adalah ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil dan senam kegel. Sedangkan responden kontrol adalah ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil. Sumber responden intervensi dan kontrol adalah dari buku register kohor ibu hamil di polindes seluruh wilayah kerja puskesmas karang pule. Sampel yang digunakan yaitu sampel minimum sebanyak 30 sampel. Antisipasi sampel yang di drop out yakni sebesar 10% sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 36

Berdasarkan Tabel 1. Distribusi responden terbanyak berdasarkan umur responden adalah responden yang berada pada kelompok umur yaitu umur 20-35 tahun sebanyak 25 orang (80,65%), dan terendah pada kelompok umur < 20 tahun sebanyak 6 orang (19,35 %).

Berdasarkan Tabel 2. didapat responden terbanyak dari kelompok pendidikan dasar yaitu sebanyak 20 orang (63,52%), dan terendah dari kelompok pendidikan tinggi sebanyak 2 orang (6,45%).

1. **Distribusi Respnden Berdasarkan Pekerjaan Di Wilayah Kerja Puskesmas karang Pule Tahun 2017**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pekerjaan** | **Jumlah** | **Persentase****(%)** |
| IRT | 27 | 87,1 |
| Pedagang | 2 | 6,45 |
| Lain-lain | 2 | 6,45 |
| **Total** | **31** | **100** |

Berdasarkan Tabel 3. didapat responden terbanyak dari ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 27 orang (87,1%), pedagang sebanyak 2 orang (6,45%), lain-lain sebanyak 2 orang (6,45).

1. **Distribusi Respnden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Di Wilayah Kerja Puskesmas karang Pule Tahun 2017**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tingkat Pendidikan** | **Jumlah** | **Presentase (%)** |
| Pendidikan Dasar  | 20 | 63,52 |
| Menengah | 9 | 28,03 |
| Tinggi | 2 | 6,45 |
| **Total** | 31 | 100 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Perlakuan | n | max | Min | Mean | Std. Deviation |
| Lama Persalinan Kala II (menit) | Senam Kombinasi (Senam Hamil Dan Kegel) | 16 | 5 | 35 | 12,56 | 9,018 |
|  | Senam Hamil |  15 | 5 | 40 | 14.27 | 10.194 |

1. **Distribusi Rata-Rata Lama Persalinan Kala II Pada Kelompok Senam Kombinasi (Senam Hamil Dan Senam Kegel) dan Kelompok Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017**

Berdasarkan Tabel 4. diperoleh rata-rata lama persalinan kala II pada kelompok senam kombinasi (senam hamil dan senam kegel) yaitu 12.56 menit, standar devisiasi 9,018 menit, waktu persalinan kala II paling cepat yaitu 5 menit dan paling lama 35 menit. Sedangkan rata-rata lama persalinan kala II pada kelompok senam hamil yaitu 14.27 menit, standar devisiasi 10,194 menit, waktu persalinan kala II paling cepat yaitu 5 menit dan paling lama 40 menit.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tabel 5. Pengaruh Kombinasi Senam****Hamil Dan Senam Kegel Terhadap Lama Persalinan Kala II Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Pule Tahun 2017**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Rata-Rata Lama Persalinan Kala II |  n | Mean rank | Asymp.sig.(2-tailed) |
| Senam Kombinasi (Senam Hamil & Senam Kegel)Senam Hamil | 1615 | 15,22 16,82 | 0,616 |

Dari Tabel 5. Disajikan hasil perbandingan rerata lama persalinan kala II pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Terlihat bahwa *mean rank* lama persalinan kala II pada kelompok intervensi sebesar 15,22 dan pada kelompok kontrol sebesar 16,82 dengan Asymp.sig (2-tailed) sebesar 0,616. Ini menunjukkan nilai p value = 0,616 atau p > a = 0,05, berarti terlihat tidak ada pengaruh yang signifikan rata-rata lama persalinan kala II antara kelompok senam kombinasi (senam hamil dan senam kegel) dengan kelompok senam hamil pada primigravida diwilayah kerja Puskesmas Karang Pule tahun 2017. | **Diskusi**Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh rata-rata lama persalinan kala II pada kelompok intervensi lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol, akan tetapi berdasarkan uji statistik menggunakan uji *mann-Whitney* diperoleh nilai p value = 0,616 atau p > a = 0,05, maka H0 diterima yaitu berarti terlihat tidak ada pengaruh yang signifikan rata-rata lama persalinan kala II antara kelompok senam kombinasi (senam hamil dan senam kegel) dengan kelompok senam hamil pada primigravida diwilayah kerja Puskesmas Karang Pule tahun 2017.Penelitian telah menunjukkan bahwa melakukan senam kegel secara teratur selama dan setelah kehamilan dapat mengurangi kemungkinan komplikasi. Beberapa penelitian mengenai manfaat senam hamil terhadap proses persalinan telah dilakukan tetapi hanya sedikit yang menjelaskan pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan kala II. Salah satu penelitian Letcia, dkk., (2011) juga mempelajari efek latihan otot panggul dasar melalui uji coba terkontrol secara acak, yang menunjukkan bahwa, Tidak ada perbedaan antara kelompok pelatihan dan kelompok kontrol terkait dengan durasi kala kedua.7 penelitian yang melihat pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan kala II juga, telah dilakukan oleh Agur W et.al.2008, menunjukkan senam hamil pada primigravida kehamilan 20-36 minggu dapat mengurangi insiden partus lama namun tidak memperpendek durasi kala II antara kelompok senam hamil dan kontrol.8 |

Adapun hasil penlitian oleh Azizah (2011), 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.9 Penelitian lain juga dilakukan oleh Ignatio Rika Haryono,dkk (2010) di RS Sint Carolus yang, menunjukkan durasi partus kala II pada primigravida yang melakukan senam hamil lebih pendek dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam hamil.10 Penelitian yang dilakukan oleh Hendarmin (2010), menunjukkan bahwa ada pengaruh yang bermakna antara senam hamil terhadap proses persalinan dengan uji statistik (p *value* = 0,014).11 Adapun penelitian yang dilakukan oleh Siti Farida dan Sunarti hasil penelitian menyatakan bahwa rata-rata proses persalinan (kala I & kala II) berbeda antara ibu yang tidak melakukan senam hamil. Ibu yang melakukan senam kala I berlansung selama 4 jam & kala II 1 jam, sedangkan yang tidak senam hamil kala I berlangsung 11 jam & kala II berlangsung 2 jam.12

sehingga dapat menimbulkan perbedaan lama persalinan kala II. Disamping itu tidak diketahui aktivitas olahraga lain yang dilakukan sebelum dan sesudah kehamilan yang mempengaruhi kekuatan otot-otot dasar panggul sehingga mempengaruhi kekuatan otot-otot dasar panggul sehingga mempengaruhi lama persalinan kala II dan tidak diketahuinya keefektifan responden melakukan senam secara mandiri dirumah, sehingga mempengaruhi lama persalinan kala II.

Dari berbagai jurnal yang telah dipaparkan pada penelitian ini dimana melakukan senam kombinasi dan senam hamil saja pada dasarnya sama. Dilihat dari rata-rata lama persalinan kala II terbukti memperpendek lama persalinan kala II pada kelompok intervensi maupun kontrol pada umumnya. Akan tetapi pada penelitian ini pengaruh rata-rata lama persalinan kala II tidak terlalu bermakna pada kedua kelompok. Dimana hasil uji statistik yakni didapatkan hasil perhitungan nilai p *value* = 0,616 atau p > a=0,05, maka H0 diterima, berarti tidak ada pengaruh yang signifikan rata-rata lama persalinan kala II antara kelompok kombinasi (senam hamil dan senam kegel) dan senam hamil. Sehingga perlu ada kelanjutan dalam penelitian ini agar lebih mengetahui ada tidak pengaruh dari melakukan senam hamil dan senam kegel tersebut dengan frekuensi yang lebih serta waktu dan biaya yang lebih juga.

Dari berbagai jurnal dapat dilihat perbedaan dari penelitian ini, yaitu kemungkinan disebabkan oleh waktu penelitian lebih lama dan jumlah responden lebih banyak, seperti diketahui bahwa semakin besar sampel yang dianalisis akan semakin besar menghasilkan kemungkinan penelitian menjadi lebih bermakna.

Penelitian ini memiliki kekurangan yang mungkin dapat menimbulkan bias karena data yang diperoleh peneliti sepenuhnya melihat rekam medis. Penanganan pasien oleh bidan yang berbeda dapat menyebabkan perbedaan dalam menentukan dimulainya kala II

1. Azizah, Y. (2011). *Hubungan Keteraturansenam Hamil Dengan Lamanya Proses Persalinan.* Surabaya : Pustaka Pelajar.
2. Ignatio Rika haryono, dkk. (2010). Perbedaan Durasi Partus Kala II Antara Primigravida Yang Melakukan Dan Yang Tidak Melakukan Senam Hamil. Damianus Journal Of Medicine : Vol.9 No.1 Februari 2010: hlm 1-5
3. Hendramin Aulia, Siti Hindun. (2010) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal Di Klinik YK Mandira Palembang. Jurnal Kedokteran & Kesehatan. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Palembang. JKK,Th.42 No.1 Januari 2010
4. Siti Farida, Sunarti. 2015. Senam Hamil Sebagai Upaya Mempelancar Proses persalinan Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta. Skripsi Akademi Kebidanan Citra Medika, Surakarta

**Simpulan**

Perlu dilakukan evaluasi dan penelitian ulang oleh peneliti lain dengan frekuensi senam yang lebih lama, waktu dan biaya yang lebih pula sehingga hasil yang diharapkan maksimal

**Ucapan terimakasih**

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada ibu-ibu yang menjadi responden penelitian ini serta semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini bisa terlaksana sesuai dengan yang direncanakan.

**Daftar pustaka**

1. WHO. (2014). Mortality and Demographic Data 2014. Ministry Of Health, World Health
2. Profil kesehatan indonesia, 2014. Kasus Angka Kematian Ibu di NTB
3. DinKes NTB.(2012). *Profil Kesehatan Nusa Tenggara Barat*. NTB
4. Gyuton and Hall.2007. Fisiologi Kedokteran. Edisi ke 11. EGC. Jakarta. Indonesia
5. Ida. 2012. Senam Hamil. Didapat dari [http://www.mediabangsa.com/home/112-kehamilan/572-senam hamil.pdf](http://www.mediabangsa.com/home/112-kehamilan/572-senam%20hamil.pdf). tanggal akses 30 November 2013
6. Anik Maryuni, Yetty Sukaryati. 2011. Senam Hamil, Senam Nifas Dan Terapi Musik. CV Trans Info Media. Jakarta
7. Leticia, A., Dias, R., Driusso, P., Daniella, L., Aita, C., Silvana, M., Quintana, C., Kari B., Cristine, H., and Ferreira, J., (2011): Effect of pelvic floor muscle training on labour and newborn outcomes a randomized controlled trial. 15(6):487-93.
8. Agur W, Steggles P, Waterfied M, Freeman R. Does antenatal pelvic floor muscle training affect the outcome of labor? A randomized controlled trial. Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct 2008;19(1):85-8