

**EFEKTIFITAS PELAKSANAAN SENAM HAMIL TERHADAP
KELANCARAN PROSES PERSALINAN PADA IBU BERSALIN
DI KLINIK MASITAH MUARA JAWA**

MANUSKRIP



Diajukan sebagai syarat untuk mencapai Sarjana Terapan Kebidanan

**NURLAELAH S
NIM. P07224319010**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KALIMANTAN TIMUR
JURUSAN KEBIDANAN PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2020**

Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa

Nurlaelah^{1*}, Jasmawati², Rizky Setiadi³

Penulis Korespondensi: Nurlaelah, Jurusan Kebidanan Prodi D-IV Kebidanan Samarinda, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Indonesia E-mail: ellasimpus@gmail.com, Phone: +62-811539797

ABSTRAK

Latar Belakang : Angka Kematian Ibu (AKI) yang masih tinggi di Indonesia salah satunya disebabkan partus lama. Hal yang berperan penting dalam proses persalinan adalah kekuatan mendorong dan ini dapat dilakukan dengan mengikuti senam hamil. Tujuan senam hamil adalah melatih pernafasan menjelang persalinan.

Tujuan penelitian : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pelaksanaan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa.

Desain Penelitian : Metode penelitian adalah metode survey dan rancangan penelitian casecontrol. Populasi seluruh ibu bersalin periode Januari sampai Desember 2019 sebanyak 73 orang. Jumlah sampel sebanyak 73 responden. Instrument penelitian yang digunakan adalah data sekunder. Teknik Analisa data yaitu analisa univariat dengan distribusi frekuensi dan analisa bivariat dengan uji chi square(χ^2).

Hasil Penelitian : Penelitian menunjukkan pelaksanaan senam hamil sebagian besar ibu hamil mengikuti kegiatan senam hamil yaitu sebanyak 46 orang (63%). Kelancaran proses persalinan pada ibu hamil di Klinik Masitah Muara Jawa sebagian besar lancar sebanyak 48 orang (65,8%) dan pelaksanaan senam hamil efektif terhadap kelancaran proses persalinan di Klinik Masitah Muara Jawa ditunjukkan dengan nilai p value 0,000 dan OR =23,429.

Kesimpulan Penelitian : Senam hamil efektif terhadap kelancaran proses persalinan. Saran Bagi Dinas Kesehatan lebih meningkatkan kembali program-program senam hamil melalui kelas ibu hamil di setiap desa atau kelurahan, lebih ditingkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya melakukan senam hamil. Bagi Klinik Masitah meningkatkan pelayanan kepada ibu hamil khususnya yang melakukan ANC agar bersedia mengikuti senamhamil.

Kata Kunci : Senam Hamil, Kelancaran Proses Persalinan

1. Mahasiswa jurusan kebidanan Samarinda, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
2. Dosen jurusan kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
3. Dosen jurusan keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur

The Relationship of Pregnancy Exercise with the Smooth Process of Childbirth at The Clinic Masitah Muara Jawa

Nurlaelah^{1*}, Jasmawati², Rizky Setiadi³

Corresponding Author : Nurlaelah, Department of Midwifery Samarinda, Polytechnic Ministry of Health of East Kalimantan, Indonesia. E-mail: ellasimpus@gmail.com, Phone: +62-811539797

ABSTRACT

Background : The maternal mortality rate (MMR) that is still high in Indonesia is partly due to prolonged labor. Things that play an important role in the delivery process is the driving force and this can be done by following pregnancy exercises. The purpose of pregnancy exercise is to practice breathing before labor.

Objective : the Purpose of this study was to determine the effectiveness of the implementation of pregnancy exercises for the smooth delivery of labor in Clinic Masitah Muara Jawa.

Design : The research method is a survey method and case control research design. The population of all women giving birth from January to December 2019 was 73 people. The number of samples was 73 respondents. The research instrument used was secondary data. Data analysis techniques are univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis with chi square test (X²).

Result : Research shows that the implementation of pregnancy exercises most of the pregnant women participate in pregnancy exercise activities, as many as 46 people (63%). The smooth delivery process for pregnant women at the Muara Jawa Masitah Clinic was mostly smooth as many as 48 people (65.8%) and the implementation of pregnancy exercises was effective against the smooth delivery process at the Muara Jawa Masitah Clinic shown with a p value of 0,000 and OR =23,429.

Conclusion : pregnancy exercises are effective against the smooth delivery process. Suggestions for the Office of Health to further improve pregnancy exercise programs through classes of pregnant women in each village or village, further increasing community understanding of the importance of doing pregnancy exercises. For Clinic Masitah to improve services for pregnant women, especially those who do ANC to be willing to attend pregnancy exercises.

Keywords: Pregnancy Exercise, Smooth Delivery Process

1. *Student midwifery Samarinda, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan*
2. *Lecturer of Midwifery major, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan*
3. *Lecturer of Nursing major, Polytechnic Ministry of Health, East Kalimantan*

Pendahuluan

AKI yang masih tinggi ini salah satunya disebabkan karena perdarahan, hipertensi, infeksi, partus lama, abortus dan lain-lain. Penyulit persalinan dapat disebabkan karena faktor fisik, faktor emosi dan faktor sosial. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 AKI yang masih tinggi disebabkan karena beberapa faktor. Penyebab kematian ibu terbesar adalah perdarahan yaitu sebesar 30.3% dan partus lama merupakan penyebab terendah yaitu sebesar 1.8% namun perlu penanganan lebih baik agar tidak terjadi saat persalinan (Kemenkes RI, 2018).

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, 2012). 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, 2012).

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, 2010).

Varney (1997) dan Hanton (2001) menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau outcome persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan 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. 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).

Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar (Sani, 2012). Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila penyajiannya tidak disusun

secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Evariny, 2007).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Masitah pada tanggal 12 sampai 15 November 2019 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.

Tujuan dan Manfaat

Tujuan :

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui efektifitas pelaksanaan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa.
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui gambaran pelaksanaan senam hamil di Klinik Masitah Muara Jawa
 - b. Untuk mengetahui gambaran kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa.

- c. Untuk mengetahui efektifitas pelaksanaan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif dengan metode *survey* dan rancangan penelitian *case control*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu bersalin di Klinik Masitah Muara Jawa sejak bulan Juni sampai dengan Desember 2019 sebanyak 73 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi tentang senam hamil dan partograf. Teknik analisa data univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan *chi square*.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1.
Distribusi Karakteristik Responden di Klinik Masitah Muara Jawa

Karakteristik	Frekuensi	(%)	
Umur	< 20 thn	20	27.4
	20-35 thn	46	63.0
	> 35 thn	7	9.6
Pendidikan	SMP	18	24.6
	SMA	47	64.4
	Diploma/Sarjana	8	11.0
	IRT	47	64.4
Pekerjaan	PNS	9	11.0
	Wiraswasta	14	19.2
	Pedagang	4	5.4
	Primigravida	21	28.8
Paritas	Multigravida	47	64.4

Grandemulti	5	6.8
Jumlah	73	100

Berdasarkan tabel 4.1. diperoleh gambaran bahwa dari 73 responden sebagian besar berumur antara 20-35 tahun yaitu 46 orang (63%), memiliki pendidikan SMA sebanyak 47 orang (64,4%), sebagian besar tidak bekerja atau IRT sebanyak 47 orang (64,4%) dengan paritas multigravida sebanyak 47 orang (64,4%).

Tabel 4.2.
Distribusi Berdasarkan Pelaksanaan Senam Hamil di Klinik Masitah Muara Jawa Tahun 2019

Pelaksanaan Senam Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
Senam Hamil	46	63.0
Tidak Senam Hamil	27	37.0
Jumlah	73	100

Berdasarkan tabel 4.5. diatas diperoleh gambaran dari 73 responden yang mengikuti senam hamil secara rutin 3 kali seminggu yaitu sebanyak 46 orang (63%) dan 27 orang (37%) tidak mengikuti senam hamil atau tidak rutin < 3 kali seminggu mengikuti senam hamil.

Tabel 4.2.
Distribusi Berdasarkan Pelaksanaan Senam Hamil di Klinik Masitah Muara Jawa Tahun 2019

Pelaksanaan Senam Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
Senam Hamil	46	63.0
Tidak Senam Hamil	27	37.0
Jumlah	73	100

Berdasarkan tabel 4.5. diatas diperoleh gambaran dari 73 responden

yang mengikuti senam hamil secara rutin 3 kali seminggu yaitu sebanyak 46 orang (63%) dan 27 orang (37%) tidak mengikuti senam hamil atau tidak rutin < 3 kali seminggu mengikuti senam hamil.

Tabel 4.3.
Distribusi Berdasarkan Kelancaran Proses Persalinandi Klinik Masitah Muara Jawa Tahun 2019

Kelancaran Proses Persalinan	Frekuensi	Persentase (%)
Lancar	48	65.8
Tidak Lancar	25	34.2
Jumlah	73	100

Berdasarkan table 4.6.diatas diperoleh gambaran dari 73 responden sebanyak 48 orang (65.8%) proses persalinannya lancar sedangkan 25 orang (34.2%) proses persalinannya tidak lancar.

Table 4.4.
Hubungan antara Pelaksanaan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan di Klinik Masitah Muara Jawa Tahun 2019

Pelaksanaan Senam Hamil	Kelancaran Proses Persalinan				Total	P value	OR	CI 95%	
	Lancar		Tidak Lancar						
	n	%	n	%					
Senam Hamil	41	85,4	5	20,0	46	63,0	0,00	23,429	6,606-83,095
Tidak senam Hamil	7	14,6	20	80,0	27	37,0			
	48	100	25	100	73	100			

Hasil uji Chi Square dengan melihat *continuity correction* diperoleh nilai *P value* 0,000 (<0,05) maka dapat disimpulkan ada hubungan yang

signifikan antara pelaksanaan senam hamil dengan kelancara proses persalinan di Klinik Masitah Muara Jawa Tahun 2019 yang berarti senam hamil efektif terhadap kelancaran proses persalinan. Nilai Odd ratio sebesar 23,429 artinya ibu yang mengikuti senam hamil memiliki peluang 23,429 kali proses persalinannya lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti senam hamil.

Pembahasan

1. Pelaksanaan Senam Hamil

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pelaksanaan senam hamil diperoleh gambaran bahwa sebagian besar ibu hamil mengikuti senam hamil yaitu sebesar 63%, hal ini disebabkan sudah banyak ibu-ibu khususnya yang berdomisili di wilayah Muara Jawa yang mengetahui kegiatan senam hamil yang dilaksanakan di Klinik Masitah.

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil merupakan suatu usaha untuk mencapai kondisi yang optimal dalam mempersiapkan proses persalinan dengan cara dirancang latihan-latihan bagi ibu hamil. Senam hamil sebaiknya dilakukan oleh ibu hamil dengan alasan antara lain senam hamil merupakan salah satu cara untuk

membuat ibu hamil nyaman dan mudah dalam persalinan dan senam hamil mengakibatkan peningkatan norepinefrin di dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang (Maryunani dan Sukarti, 2011).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang melaksanakan senam hamil di Klinik Masitah cukup banyak, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuniastari (2018) dimana hasil penelitiannya menunjukkan sebanyak 71,2% ibu hamil melaksanakan senam hamil di wilayah Puskesmas Purwokerto Barat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu di Klinik Masitah Muara Jawa melakukan senam hamil secara rutin sesuai dengan jadwal yang ditentukan yaitu 3 kali seminggu, hal ini karena senam hamil merupakan program rutin yang dilaksanakan dan ibu-ibu yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik Masitah akan diberi penyuluhan atau pendidikan kesehatan mengenai pentingnya mengikuti senam hamil sehingga rata-rata ibu yang melakukan ANC di Klinik Masitah mengikuti senam hamil. Berdasarkan latar belakang responden dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu yang mengikuti senam hamil adalah ibu yang berusia

antara 20-35 tahun dan berpendidikan SMA atau perguruan tinggi, hal ini karena responden mengetahui pentingnya senam hamil, selain itu juga ibu tidak bekerja jadi dapat mengikuti senam hamil yang dijadwalkan di Klinik Masitah sementara ibu yang bekerja tidak dapat mengikuti jadwal senam hamil 3 kali seminggu karena bertepatan dengan jam kerja, sementara untuk paritas, senam hamil diikuti oleh ibu dengan primigravida, multigravida tetapi ibu yang grandemulti tidak ada yang mengikuti.

2. Kelancaran Proses Persalinan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelancaran proses persalinan sebagian besar proses persalinan di Klinik Masitah lancar yaitu sebanyak 65,8%. Rata-rata proses persalinannya kurang dari 18 jam untuk primi dan < 10 jam untuk multi.

Persalinan normal adalah persalinan yang di mulai secara spontan, beresiko rendah pada awal persalinan dan tetap demikian selama proses persalinan, bayi lahir secara spontan dalam presentasi belakang kepala pada usia kehamilan 37-42 minggu lengkap dan setelah persalinan ibu maupun bayi berada dalam kondisi sehat (WHO, 2010).

Berdasarkan data penelitian ibu hamil baik primigravida, multigravida ataupun grandemulti sebagian besar persalinannya lancar yaitu waktu persalinan antara 6 sampai 8 jam bagi yang multipara sedangkan yang primipara antara 6 sampai 14 jam meskipun ada beberapa ibu yang melahirkan tidak lancar yaitu waktu persalinan > 14 jam bahkan ada yang sampai 24 jam. Hal ini karena tergantung kondisi ibu masing-masing, ibu yang multigravida dan grandemulti ada juga yang tidak lancar meskipun sudah pernah melahirkan sebelumnya, hal ini karena ada pengaruh dari factor his atau tenaga ibu. Demikian juga pada ibu primigravida banyak juga yang proses persalinannya lancar karena ada pengaruh dari factor ibu seperti *passage* atau *power* yang mendukung.

Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil di Klinik Masitah sebagian besar proses persalinannya lancar, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aini (2017) dimana sebanyak 70% ibu hamil menjalani proses persalinannya yang lancar pada ibu primigravida di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk.

Menurut peneliti banyaknya ibu-ibu dengan persalinan normal karena kebanyakan ibu-ibu melakukan ANC di

Klinik Masitah sehingga kesehatan ibu dan bayi selalu terpantau termasuk persiapan persalinan. Di Klinik Masitah juga selalu mengingatkan ibu untuk membawa buku KIA agar riwayat kesehatan ibu terdokumentasikan dan dapat dipantau selalu dari waktu ke waktu.

3. Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil dan kelancaran proses persalinan yang ditunjukkan dengan nilai p value 0,000. Hal ini didukung dari data penelitian dimana ibu yang mengikuti senam hamil lebih banyak yang lancar yaitu sebanyak 85,4% sedangkan ibu yang tidak mengikuti senam hamil lebih banyak yang tidak lancar yaitu sebanyak 80%, hal ini menunjukkan adanya kecenderungan ibu hamil yang melakukan senam hamil lebih lancar proses persalinannya dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil dengan peluang sebesar 23,429 kali lebih besar.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian Luluk Susiloningtyas (2013) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala II pada

primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kecamatan Kabupaten Kediri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah responden melakukan senam hamil mengalami proses kelancaran persalinan kala II.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa senam hamil dapat membantu kelancaran proses persalinan karena menurut Mufdlilah (2009) tujuan dari senam hamil adalah persalinan yang fisiologis (alami) dengan ibu dan bayi sehat, persiapan mental dan fisik untuk ibu hamil, kontraksi dengan baik, ritmis dan kuat pada segmen bawah rahim, serviks, otot-otot dasar panggul, relaksasi dan informasi kesehatan (termasuk) tentang kehamilan kepada ibu, suami, keluarga atau masyarakat.

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, 2010).

Varney (1997) dan Hanton (2001) menjelaskan bahwa senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau outcome persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan 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. 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 berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot –otot dinding perut, ligamen – ligamen, otot-otot dasar panggul dan lain – lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Senam hamil dapat menyebabkan vaskularisasi dari rahim ke plasenta menjadi lebih baik yang menjamin suplai oksigen dan nutrisi ke janin mencukupi. Latihan – latihan yang dilakukan pada senam hamil tujuan utamanya adalah agar ibu hamil memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik, teknik pernapasan yang baik, Pada proses persalinan kala II hal yang terpenting adalah power pada persalinan. Pada penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti senam hamil proses persalinan kala II menjadi lebih cepat yaitu < 1 jam.

Pergerakan dan latihan dari senam kehamilan tidak saja menguntungkan sang ibu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap kesehatan bayi yang dikandungnya. Pada saat bayi mulai dapat bernafas sendiri, maka oksigen akan mengalir kepadanya melalui plasenta, yaitu dari aliran darah ibunya ke dalam aliran darah bayi yang dikandung. Senam kehamilan akan menambah jumlah oksigen dalam darah di seluruh tubuh

sang ibu dan karena itu aliran oksigen kepada bayi melalui plasenta juga akan menjadi lancar (Sani, 2012). Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila penyajiannya tidak disusun secara teratur yaitu minimal satu kali dalam seminggu yang dimulai saat umur kehamilan 24 minggu. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, wanita tersebut akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal (Evariny, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil efektif terhadap kelancaran proses persalinan,. Tetapi data penelitian juga menunjukkan ada 5 orang ibu hamil yang mengikuti senam hamil tetapi proses persalinannya tidak lancar, hal ini dapat dipengaruhi oleh factor lain yang tidak diteliti, misalnya faktor panggul yang sempit sehingga proses persalinan menjadi lebih lambat, selain itu juga bisa disebabkan karena berat badan bayi yang besar, hal ini juga mempengaruhi kelancaran proses persalinan. Tetapi data penelitian juga menemukan ada 7 orang ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil tetapi proses persalinannya lancar, hal ini juga bisa dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor paritas dimana persalinan ini merupakan persalinan anak ke 2 atau 3

sehingga jalan lahir sudah lancar, selain itu juga bisa dipengaruhi oleh his ibu yang adekuat sehingga meskipun tidak mengikuti senam hamil, proses persalinannya tetap lancar.

Menurut peneliti kelancaran proses persalinan di Klinik Masitah disebabkan karena adanya pelaksanaan senam hamil, selain itu selama senam hamil kesehatan ibu akan selalu dipantau melalui buku KIA, ibu hamil diberikan pendidikan kesehatan tentang bagaimana menjaga kesehatan ibu dan janin serta diberikan penyuluhan tentang persiapan menjelang persalinan, sehingga ibu-ibu sudah disiapkan baik mental dan fisik dalam menghadapi persalinan.

Kesimpulan

1. Pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil di Klinik Masitah Muara Jawa sebagian besar ibu hamil mengikuti kegiatan senam hamil secara rutin yaitu sebanyak 46 orang (63%) sedangkan yang tidak mengikuti senam hamil sebanyak 27 orang (37%).
2. Kelancaran proses persalinan pada ibu hamil di Klinik Masitah Muara Jawa sebagian besar lancar sebanyak 48 orang (65,8%) sedangkan yang

proses perslinannya tidak lancar sebanyak 25 orang (34,2%)..

3. Pelaksanaan senam hamil efektif terhadap kelancaran proses persalinan di Klinik Masitah Muara Jawa ditunjukkan dengan nilai p value 0,000 dan OR = 23,429 yang menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti senam hamil akan 23,429 kali lebih besar peluangnya proses persalinannya lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti senam hamil.

Saran

1. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Kutai Kartanegara

Lebih meningkatkan kembali program-program senam hamil melalui kelas ibu hamil di setiap desa atau kelurahan, lebih ditingkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya melakukan senam hamil khususnya pada ibu-ibu hamil melalui penyuluhan-penyuluhan di posyandu-posyandu atau kegiatan social lainnya.

2. Bagi Klinik Masitah Muara Jawa

Meningkatkan pelayanan kepada ibu hamil khususnya yang melakukan ANC agar bersedia mengikuti senam hamil baik di Klinik Masitah atau di tempat lain dan

mengatur jadwal senam hamil agar lebih fleksibel khususnya bagi ibu-ibu yang bekerja sehingga tetap dapat mengikuti senam hamil.

3. Bagi bidan

Bidan atau tenaga kesehatan lebih meningkatkan lagi penyuluhan dan bimbingan kepada ibu hamil tentang pentingnya melakukan senam hamil untuk menghadapi persalinan.

4. Bagi peneliti

Sebagai sarana untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai pelaksanaan senam hamil dan pengaruhnya terhadap proses persalinan serta memahami tentang proses penelitian ilmiah.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan dan menjadi bahan perbandingan untuk melakukan penelitian selanjutnya serta mengambil variabel yang berbeda yang lebih kuat, dan lebih homogen seperti usia, parietas, riwayat persalinan

Masyarakat, Universitas Surakarta.

Arikunto, Suharsimi, 2010, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi 3 Revisi VI, PT Rineka Cipta, Jakarta

Cunningham, et al, 2009. *Obstetri Williams* edisi 23 Vol 1. Alih Bahasa. EGC, Jakarta

Kemendes RI, 2018, *Riset Kesehatan Dasar 2018*, Jakarta

Ernawaty Kusumaningsih, 2015, Pengaruh Latihan Senam Hamil terhadap Proses Persalinan dan Tumbuh Kembang Janin di Rumah Bersalin Rachmi Yogyakarta

Evariny Adriana, 2011, *Mencerdaskan Anak Sejak dalam Kandungan*. Edisi Revisi: PT Bhuana Ilmu Populer

Inayatul Aini, 2018, Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan Primigravida TM III di Puskesmas Kertosono Kabupaten Nganjuk

Kementerian Kesehatan RI. 2015. *Angka Kecukupan Gizi Bagi Bangsa Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.

Luluk Susiloningtyas, 2013, Hubungan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida

Manuaba, IBG. 2010, *Pengantar Kuliah Obstetri*. EGC, Jakarta

Mochtar R, 2010, *Obstetri Operatif Obstetri Sosial*. Jilid 2. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta

Notoatmodjo, S. 2005, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta, Jakarta

Notoatmodjo, S., 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta

Daftar Pustaka

Agustiyadi, 2015, *Hubungan antara Pengetahuan Ibu Hamil dengan Sikap Ibu tentang Senam Hamil di RSU Islam Kustati Surakarta*, Skripsi, Fakultas Kesehatan

- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Salemba Medika, Jakarta
- Prawirohardjo, S. 2014 *.Ilmu Kebidanan. Edisi Ke Empat Cetakan Ke Empat* . Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta
- Profil Dinas Kesehatan Kalimantan Timur 2017, *Data Kesehatan Kaltim*, Samarinda
- Profil DinKes Paser 2017, *Angka Kematian Ibu*, Kabupaten Paser
- Profil Kesehatan Indonesia, 2018, *Data Kesehatan Indonesia*, Jakarta
- Prawirohardjo, Sarwono. 2010. *Ilmu Kebidanan* Sarwono Prawirohardjo. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, Jakarta
- Purwaningsih W, Fatmawati S. 2010. *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Nuha Medika, Yogyakarta
- Riskesmas, 2013, *Angka Kematian Ibu*, Kemenkes RI, Jakarta
- Saifuddin, Abdul Bari. 2008. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Bina Pustaka, Jakarta
- Saifuddin, Abdul Bari. 2009. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Bina Pustaka. Jakarta
- Sani R, 2012, *Menuju Kelahiran Alami*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Sinsin, I. 2008. *Seri Kesehatan Ibu & Anak: Masa Kehamilan Dan Persalinan*. Jakarta: PT Elex media komputindo.
- Siswosudarmo, R; Emilia, O. 2009.*Obstetri Fisiologi*. Cetakan Pertama. Pustaka Cendekia: Yogyakarta.
- Sugiyono, 2013, *Statistik Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung
- Sumarah.2009. *Perawatan Ibu Bersalin : Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Yogyakarta : Fitramaya
- Varney, Helen, 2010. *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*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Ngudi Waluyo*
- WHO, 2012, *World Health Statistics* World Health Organization
- Wiknjosastro, 2012, *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono, Jakarta
- Wiknjosastro. 2010. *Buku panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*, Edisi 1. Cet. 12.Bina Pustaka, Jakarta
- Yanti, 2010, *Buku Ajar Kebidanan Persalinan*.Pustaka Rihama, Yogyakarta