
MODEL OF PREGNANCY EXERCISE WITH DURATION IN THE FIRST STAGE OF LABOR IN PRIMIPARA

Festy Mahanani Mulyaningrum¹⁾; Yuwanti²⁾

ABSTRACT

Background : Pregnancy exercise is a movement exercise therapy to maintain maternal stamina and fitness during pregnancy and prepare pregnant women physically and mentally to face childbirth optimally. Some of the advantages of pregnancy exercise are decreased energy use, reduced pain, fiber improves APGAR Score and fetal psychomotor. **Methodology** : This study uses quantitative methods. The design of this study was an observational study with a cross-sectional design. Data analysis of 2 groups in pairs using the Chi Square test. **Results** : he result of using the Gamma test is that the *p* value is 0.000, which means that there is a relationship between pregnancy exercise and the duration of the first stage of labor in primiparous mothers in the work area of the Tanggungharjo public health center. **Conclusion** : There is a relationship between pregnancy exercise and the duration of the first stage of labor in primiparous mothers in the work area of the Tanggungharjo public health center.

Keyword: First stage of labor, pregnancy exercise, primipara

Latar Belakang : Senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu hamil secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Beberapa keuntungan senam hamil adalah penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa nyeri, serat memperbaiki APGAR Score serta Psikomotor janin. **Metodologi** : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Desain penelitian ini adalah studi observasional dengan desain *cross-sectional*. Analisis data 2 kelompok berpasangan menggunakan uji *Chi Square*. **Hasil** : Hasil menggunakan uji *Gamma* di dapatkan nilai *p value* adalah 0,000 yang berarti ada hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala I pada ibu primipara di wilayah kerja Puskesmas Tanggungharjo. **Kesimpulan** : Ada hubungan antara hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala I pada ibu primipara di wilayah kerja Puskesmas Tanggungharjo.

Kata Kunci: Lama persalinan Kala I, senam hamil, *primipara*

Authors Correspondence

Universitas An Nuur, email: Festy.mahanani22@gmail.com^{1*)}

Universitas An Nuur, email: wonderful_life84@yahoo.com²⁾

Published Online June 30, 2023

doi: -

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu merupakan masalah kesehatan yang serius di Negara berkembang. Menurut World Health

Organization (WHO) tahun 2017 Angka Kematian Ibu di dunia yaitu sebesar 289.000 jiwa. Kematian ibu adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, melahirkan dan dalam periode 42 hari setelah persalinan (nifas), yang merupakan akibat semua sebab yang terkait dengan atau diperberat oleh kehamilan atau penangannya, tetapi bukan disebabkan oleh kecelakaan atau cedera (WHO, 2017).

Varney (1997) dalam Difarissa menjelaskan beberapa keuntungan senam hamil terhadap kehamilan adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium. Penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa nyeri, serat memperbaiki APGAR Scoreserta Psikomotor janin. Latihan senam hamil yang efektif dilakukan mulai usia kehamilan 22 minggu sebanyak 1x dalam seminggu sampai menjelang persalinan (Difarissa et al., 2016).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan untuk menyehatkan ibu dan membuat ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Pelaksanaan senam hamil dianjurkan saat usia kehamilan diatas 20 minggu dikarenakan saat kehamilan dibawah 20 minggu perlekatan janin dalam rahim belum kuat (Eka Triani Tandiono, 2017). Upaya pemerintah dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu adalah mengadakan program pelayanan antenatal terpadu. Pelayanan antenatal terpadu adalah pelayanan antenatal yang komprehensif dan berkualitas yang diberikan kepada semua ibu hamil. Salah satu intervensi kesehatan yang efektif adalah pelayanan antenatal yaitu senam hamil. Bidan dalam melakukan pelayanan pada ibu hamil memiliki wewenang untuk membimbing dalam

melakukan senam hamil (Fahriani, Astini, & Oktarina, 2020). Sedangkan pada penelitian Metha Fahriani (2019) didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan kala I dan II pada primipara dengan kategori hubungan kuat.

Hasil penelitian awal yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tanggunharjo diperoleh sejumlah 360 ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tanggunharjo tersebar di 9 desa meliputi desa Ngambak, Kapung, Mrisi, Kaliwenang, Sugihmanik, Tanggunharjo, Ringinpitu, Brabo dan Padang. Dimana tiap desa melakukan kelas ibu hamil yang didalamnya dilakukan senam hamil yang dibimbing oleh bidan. Dimana dalam kelas ibu hamil ini diharapkan ibu hamil dapat mempraktekkan senam hamil secara rutin di rumah masing-masing. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara langsung pada 7 orang ibu bersalin, 4 orang tidak melakukan senam hamil dikarenakan tidak mengetahui manfaat dari senam hamil terhadap lamanya proses persalinan dan 3 orang melakukan senam hamil dikarenakan disuruh oleh bidan untuk melakukan senam hamil. Dari hasil wawancara sederhana tersebut didapatkan bahwa dari 4 orang yang tidak melakukan senam hamil 3 diantaranya merasakan nyeri berlebih saat kala I berlangsung serta mendapatkan kala I yang memasuki waspada dalam partograph, sedang 1 orang akhirnya dirujuk oleh karena kala I lama yaitu 2 jam setelah melewati garis bertindak dalam partograf. Dari 3 orang yang melaksanakan senam hamil 2 diantaranya menunjukkan lama kala I yang lebih cepat 2-3 jam dari grafik partograf, sedangkan 1 orang menunjukkan grafik normal dalam partograf.

Sehingga berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, maka peneliti

tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanggunharjo, populasi penelitian adalah seluruh ibu post partum pervaginam primipara di wilayah kerja Puskesmas Tanggunharjo Januari 2022-April 2022 berjumlah 52 orang ibu. Pelaksanaan pengambilan data dilakukan dengan mengumpulkan jawaban kuesioner yang diberikan kepada seluruh sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti yaitu ibu hamil primipara yang bersalin di Puskesmas Tanggunharjo sejumlah 34 orang, data harus di uji statistik dimana dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro Wilk p value* sebesar 0,00 dari semua variabel yang berarti lebih kecil dari 0,05 dapat dikatakan data berdistribusi tidak normal, sehingga uji statistik Teknik yang digunakan adalah uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 4.1 Gambaran Umur Ibu dan Keikutsertaan Senam Hamil Di

Umur Ibu	Rutinitas Senam Hamil				Total	%
	Rutin		Tidak Rutin			
		%		%		
<20 Tahun	2	5,8	0	0	2	5,8
20-35 Tahun	26	76,4	2	5,8	28	82,35
>35 Tahun	2	5,8	2	5,8	4	11,7
Total	30	88,2	4	11,7	34	100

Dari Tabel 4.1 diketahui bahwa dari 34 ibu bersalin primipara pada umur ibu <20 tahun yang mengikuti rutin senam hamil 2 orang (5,8%) dan tidak rutin 0 (0%), pada umur ibu 20-35 tahun yang mengikuti rutin senam hamil 26 orang (76,4%) dan tidak rutin 2 orang (5,8%), pada umur ibu >35 tahun yang mengikuti rutin senam hamil sebanyak 2 orang (5,8%) dan tidak rutin sebanyak 2 orang (5,8%).

Tabel 4.2 Gambaran Pendidikan Ibu dan Keikutsertaan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo

Pendidikan Ibu	Rutinitas Senam Hamil				Total	%
	Rutin		Tidak Rutin			
		%		%		
Rendah: Tidak sekolah/tidak tamat SD/tamat SD	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang: Tamat SMP	5	14,7	1	2,9	6	17,6
Tinggi: Tamat SMA/ Tamat perguruan tinggi	25	73,5	3	8,82	28	82,3
Total	30	88,2	4	11,7	34	100

Dari Tabel 4.2 diketahui bahwa dari 34 ibu bersalin primipara pada pendidikan ibu sedang setingkat tamat SMP yang mengikuti rutin senam hamil 5 orang (14,7%) dan tidak rutin 1 (2,9%), pada pendidikan ibu tinggi setingkat tamat SMA/ Perguruan Tinggi yang mengikuti rutin senam hamil 25 orang (73,5%) dan tidak rutin 3 orang (8,82%).

Tabel 4.3 Gambaran Pekerjaan Ibu dan Keikutsertaan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo

Pekerjaan Ibu	Rutinitas Senam Hamil				Total	
	Rutin	%	Tidak Rutin	%		%
wiraswasta	4	11,7	2	5,8	6	17,6
Pedagang	6	17,6	0	0	6	17,6
Petani	5	14,7	0	0	5	14,7
Ibu Rumah Tangga	15	44,11	2	5,8	17	50
Total	30	88,2	4	11,7	34	100

Dari tabel 4.3 diketahui bahwa dari 34 ibu bersalin primipara pada pekerjaan ibu sebagai wiraswasta yang mengikuti rutin senam hamil 4 orang (11,7%) dan tidak rutin 2 (5,8%), pada pekerjaan ibu sebagai pedagang yang mengikuti rutin senam hamil 6 orang (17,6%) dan tidak rutin 0 orang (0%), pada pekerjaan ibu sebagai petani yang mengikuti rutin senam hamil sebanyak 5 orang (14,7%) dan tidak rutin sebanyak 0 orang (0%), pada pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga yang mengikuti rutin senam hamil sebanyak 15 orang (44,11%) dan tidak rutin sebanyak 2 orang (5,8%).

Tabel 4.4 Gambaran Umur Ibu dan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo.

Umur Ibu	Waktu Persalinan Per Vaginam				Total	
	Normal	%	Lama	%		%
<20 Tahun	2	5,8	0	0	2	5,8
20-35 Tahun	27	79,4	1	2,9	28	82,3
>35 Tahun	2	5,8	2	5,8	4	11,7
Total	31	91,17	3	8,82	34	100

Dari tabel 4.4 diketahui bahwa dari 34 ibu bersalin primipara pada umur ibu <20 tahun waktu persalinan per vaginam normal 2 orang (5,8%) dan lama 0 (0%), pada umur ibu 20-35 waktu persalinan

per vaginam normal 27 orang (79,4%) dan lama 1 orang (2,9%), pada umur ibu >35 tahun waktu persalinan per vaginam normal sebanyak 2 orang (5,8%) dan lama sebanyak 2 orang (5,8%)..

Tabel 4.5 Gambaran Pendidikan Ibu dan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo

Pendidikan Ibu	Waktu Persalinan Per Vaginam				Total	
	Normal	%	Lama	%		%
Rendah: Tidak sekolah/tidak tamat SD/tamat SD	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang: Tamat SMP	5	14,7	1	2,9	6	17,6
Tinggi: Tamat SMA/ Tamat perguruan tinggi	26	76,4	2	5,8	28	82,3
Total	31	91,17	3	8,82	34	100

Dari tabel 4.5 diketahui bahwa dari 34 ibu bersalin primipara pada pendidikan ibu sedang setingkat SMP waktu persalinan per vaginam normal 5 orang (14,7%) dan lama 1 (2,9%), pada pendidikan ibu tinggi setingkat tamat SMA/ Perguruan Tinggi waktu persalinan per vaginam normal 26 orang (76,4%) dan lama 2 orang (5,8%).

Tabel 4.6 Gambaran Pekerjaan Ibu dan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo

Pekerjaan Ibu	Waktu Persalinan Per Vaginam				Total	
	Normal	%	Lama	%		%
wiraswasta	5	14,7	1	2,9	6	17,6
Pedagang	6	17,6	0	0	6	17,6
Petani	5	14,7	0	0	5	14,7
Ibu Rumah Tangga	15	44,11	2	5,8	17	50
Total	31	91,17	3	8,82	34	100

Dari tabel 4.6 diketahui bahwa dari 34 ibu bersalin primipara pada pekerjaan ibu

sebagai wiraswasta waktu persalinan per vaginam normal 5 orang (14,7%) dan lama 1 (2,9%), pada pekerjaan ibu sebagai pedagang waktu persalinan per vaginam normal 6 orang (17,6%) dan lama 0 orang (0%), pada pekerjaan ibu sebagai petani waktu persalinan per vaginam normal sebanyak 5 orang (14,7%) dan lama sebanyak 0 orang (0%), pada pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga waktu persalinan per vaginam normal 15 orang (44,11%) dan lama 2 (5,8%)..

Tabel 7 Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo

Variabel	P Value
Senam hamil dengan lama persalinan	0,000

Dari tabel 4.7 setelah di uji statistik menggunakan uji *Chi Square* di dapatkan nilai *p value* adalah 0,000 yang berarti ada hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala I pada ibu primipara di wilayah kerja Puskesmas Tanggunharjo

Pembahasan

Umur Ibu dan Keikutsertaan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo

Data penelitian menunjukkan bahwa dari 34 ibu bersalin primipara pada umur ibu <20 tahun yang mengikuti rutin senam hamil 2 orang (5,8%) dan tidak rutin 0 (0%), pada umur ibu 20-35 tahun yang mengikuti rutin senam hamil 26 orang (76,4%) dan tidak rutin 2 orang (5,8%), pada umur ibu >35 tahun yang mengikuti rutin senam hamil sebanyak 2 orang (5,8%) dan tidak rutin sebanyak 2 orang (5,8%).

Dari hasil penelitian sebagian besar yang melakukan senam hamil adalah berusia 20-30 tahun, karena dengan usia yang masih muda kemampuan dalam mempelajari dan menerima rangsangan tentang pemberian informasi senam hamil akan baik. Sedangkan pada ibu bersalin yang usianya kurang dari 20 tahun kemungkinan ibu tidak tahu tentang pentingnya senam hamil dan kurangnya informasi yang didapat terutama tentang senam hamil pada kehamilannya. Dan pada ibu yang usianya lebih dari 30 tahun kemungkinan ibu malas untuk melakukan senam hamil karena sibuk sehingga ibu tidak ada waktu untuk melakukan senam hamil pada kehamilannya (Septiana, 2018).

Pendidikan Ibu dan Keikutsertaan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo

Menurut data penelitian dari 34 ibu bersalin primipara pada pendidikan ibu sedang setingkat tamat SMP yang mengikuti rutin senam hamil 5 orang (14,7%) dan tidak rutin 1 (2,9%), pada pendidikan ibu tinggi setingkat tamat SMA/ Perguruan Tinggi yang mengikuti rutin senam hamil 25 orang (73,5%) dan tidak rutin 3 orang (8,82%). Berdasarkan pendidikan menyebutkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA dimana pada tingkat pendidikan tersebut pada umumnya mampu menerima informasi dalam hal senam hamil. Tetapi ada ibu bersalin yang tingkat pendidikannya SMA yang tidak melakukan senam hamil pada kehamilannya hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ibu sibuk bekerja diluar rumah sehingga tidak ada waktu untuk melakukan senam hamil, kurangnya informasi baik yang diperoleh dari tenaga kesehatan maupun dari media massa dan lain-lain. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2003) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut

menerima baik dari orang lain maupun media massa (Septiana, 2018).

Pekerjaan Ibu dan Keikutsertaan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo

Menurut hasil penelitian dari 34 ibu bersalin primipara pada pekerjaan ibu sebagai wiraswasta yang mengikuti rutin senam hamil 4 orang (11,7%) dan tidak rutin 2 (5,8%), pada pekerjaan ibu sebagai pedagang yang mengikuti rutin senam hamil 6 orang (17,6%) dan tidak rutin 0 orang (0%), pada pekerjaan ibu sebagai petani yang mengikuti rutin senam hamil sebanyak 5 orang (14,7%) dan tidak rutin sebanyak 0 orang (0%), pada pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga yang mengikuti rutin senam hamil sebanyak 15 orang (44,11%) dan tidak rutin sebanyak 2 orang (5,8%).

Berdasarkan dari fakta diatas dimungkinkan hal tersebut yang menjadikan alasan sebagian responden melaksanakan senam hamil. hasil penelitian sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga dimana hasil penelitian ibu rumah tangga memiliki banyak waktu untuk melakukan senam hamil yang didapat pada kunjungan di BPS / Puskesmas. Sedangkan ibu yang bekerja biasanya sibuk dengan pekerjaannya. Sehingga kadang-kadang tidak bisa melakukan senam hamil yang dilakukan di BPS / Puskesmas. Hal ini merupakan peluang dan kesempatan ibu yang sedang hamil mempunyai waktu lebih banyak untuk mengetahui dan mencari informasi baik yang didapat dari tenaga kesehatan maupun dari media lain, dan ibu hamil dapat menerapkan senam hamil selama kehamilannya. Seperti yang diungkapkan oleh Nursalam (2004) bekerja umumnya menyita waktu sehingga dapat mempengaruhi hal-hal lain termasuk juga dalam mengetahui sesuatu diluar pekerjaannya (Septiana, 2018).

Umur Ibu dan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 ibu bersalin primipara pada umur ibu <20 tahun waktu persalinan per vaginam normal 2 orang (5,8%) dan lama 0 (0%), pada umur ibu 20-35 waktu persalinan per vaginam normal 27 orang (79,4%) dan lama 1 orang (2,9%), pada umur ibu >35 tahun waktu persalinan per vaginam normal sebanyak 2 orang (5,8%) dan lama sebanyak 2 orang (5,8%).

Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata usia ibu pada kedua kelompok tidak termasuk dalam usia resiko tinggi untuk kehamilan dan persalinan. Menurut Saifuddin (2008) dalam Yusni (2020) kurun reproduksi sehat dikenal bahwa usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-30 tahun. Umur yang kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, berisiko tinggi untuk melahirkan (Podungge, 2020).

Pada primipara mempunyai durasi persalinan kala I lebih lama yaitu sekitar 13-14 jam dibandingkan dengan multipara sekita 7 jam (Enny Fitriahadi, 2017). Durasi kala I pada primipara dapat menyebabkan rasa nyeri kontraksi rahim dialami lebih lama sehingga nyeri menyebabkan keletihan. Ibu yang mengalami nyeri yang tidak mereda selama persalinan mungkin menjalani proses persalinan yang lebih lama (Enny Fitriahadi, 2017).

Pendidikan Ibu dan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo.

Menurut hasil penelitian dari 34 ibu bersalin primipara pada pendidikan ibu sedang setingkat SMP waktu persalinan per vaginam normal 5 orang (14,7%) dan lama 1 (2,9%), pada pendidikan ibu tinggi setingkat tamat SMA/ Perguruan Tinggi waktu persalinan per vaginam normal 26 orang (76,4%) dan lama 2 orang (5,8%).

Friedman dalam Budiman, dkk (2017) mengatakan pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah suatu cita-cita tertentu. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka makin mudah dalam memperoleh menerima informasi, sehingga kemampuan ibu dalam berpikir lebih rasional. Ibu yang mempunyai pendidikan tinggi akan lebih berpikir rasional bahwa jumlah anak yang ideal adalah 2 orang (Budiman, Kundre, & Lolong, 2017).

Verdani dalam Budiman, dkk (2017) menyatakan bahwa tingkat pendidikan merupakan faktor yang mendasari pengambilan keputusan dan hasil persalinan juga ditunjang oleh tingkat pengetahuan ibu tentang kesehatan, lingkungan, ekonomi, interaksi dengan tenaga kesehatan dan kesadaran ibu itu sendiri. Terdapat juga beberapa ibu hamil yang sudah memiliki pengetahuan yang cukup baru akan memeriksakan kehamilan jika merasa mual dan muntah yang sangat mengganggu. Kurangnya dukungan dari keluarga yang mempengaruhi kesadaran ibu dalam memeriksakan kehamilannya (Budiman et al., 2017).

Pekerjaan Ibu dan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo.

Menurut hasil penelitian dari 34 ibu bersalin primipara pada pekerjaan ibu sebagai wiraswasta waktu persalinan per vaginam normal 5 orang (14,7%) dan lama 1 (2,9%), pada pekerjaan ibu sebagai pedagang waktu persalinan per vaginam normal 6 orang (17,6%) dan lama 0 orang (0%), pada pekerjaan ibu sebagai petani waktu persalinan per vaginam normal sebanyak 5 orang (14,7%) dan lama sebanyak 0 orang (0%), pada pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga waktu persalinan per vaginam normal 15 orang (44,11%) dan lama 2 (5,8%).

Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Utami Munandar (2010) bahwa motivasi ibu bekerja adalah untuk menambah penghasilan keluarga, menghindari rasa bosan, mengisi waktu luang, dan ingin mengembangkan diri. Selama kehamilan tidak ada larangan bagi seorang ibu hamil untuk bekerja diluar rumah. Bagi wanita pekerja, ia boleh tetap masuk sampai menjelang partus. Pekerjaan jangan sampai dipaksakan, sehingga memiliki waktu istirahat yang cukup selama kurang lebih 8 jam sehari Seorang wanita hamil bias mengerjakan pekerjaan sehari-hari apabila hal tersebut tidak memberikan gangguan rasa tidak enak. Penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa ibu yang bekerja mempunyai tingkat pengetahuan yang baik daripada ibu yang tidak bekerja karena pada ibu yang bekerja akan banyak peluang untuk mendapatkan informasi seputar. Pendapatan mempengaruhi kunjungan ANC. Hal ini disebabkan karena biaya hidup yang tinggi sehingga diperlukan pasien harus menyediakan dana yang diperlukan (Budiman et al., 2017).

Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggunharjo.

Menurut hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah di uji statistik menggunakan uji *Chi Square* di dapatkan nilai *p value* adalah 0,000 yang berarti ada hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala I pada ibu primipara di wilayah kerja Puskesmas Tanggunharjo.

Senam hamil adalah senam yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikis dalam menghadapi persalinan, secara umum senam hamil memiliki lima tujuan penting. Antara lain, agar ibu hamil menguasai teknik pernafasan, otot-otot dinding perutnya semakin kuat, terlatih untuk melakukan relaksasi sempurna dan

dapat meminimalkan kesulitan pada saat menjalani proses melahirkan. Oleh karena itu para pakar menyatakan bahwa jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil pada persalinan baik secara fisik atau mental (Septiana, 2018).

Senam hamil dapat mempengaruhi pada proses persalinan kala I yaitu dapat mengatasi keinginan mengejan yang belum boleh dilakukan. Selain dari latihan pernafasan, latihan relaksasi otot muka perlu diusahakan dalam kala ini agar produksi air ludah tidak mengganggu ibu dan ibu terhindar dari rasa haus dan sangat lelah.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Maria Septiana (2018) didapatkan uji *Spearman Rank* diketahui signifikan $P(0,001) < \alpha(0,05)$ hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak berarti ada hubungan senam hamil dengan kelancaran persalinan kala II pada primipara. *Correlation Coeffisien* + 0,566 menunjukkan hubungan antara kedua variabel memiliki keeratan sedang (Septiana, 2018).

Ini sejalan dengan penelitian Metha Fahriani, dkk (2020) dimana hasil penelitian didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan kala I dan II pada primipara dengan kategori hubungan kuat (Fahriani et al., 2020).

SIMPULAN

1. Gambaran umum karakteristik responden dan keikutsertaan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Tanggunharjo sebagian besar adalah ibu primipara yang berusia 20-35 tahun sebanyak 26 ibu (26%) rutin melaksanakan senam ibu hamil, sebagian besar ibu primipara pendidikan tinggi setara tamat SMA/ Perguruan Tinggi sebanyak 25 ibu (73,5%) rutin melaksanakan senam

hamil, sebagian besar ibu primipara bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 15 ibu (44,11%) rutin melaksanakan senam hamil.

2. Gambaran umum karakteristik responden dan lama persalinan kala I pada ibu primipara di wilayah kerja Puskesmas Tanggunharjo sebagian besar ibu primipara berusia 20-35 tahun sebanyak 27 ibu (79,4%) waktu persalinan per vaginam normal, sebagian besar ibu primipara dimana pendidikan ibu tinggi setara SMA/ Perguruan Tinggi sebanyak 26 ibu (76,4%) waktu persalinan per vaginam normal, sebagian besar ibu primipara yang pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 15 ibu (15%) waktu persalinan per vaginamnya normal.

Setelah di uji statistik menggunakan uji *Chi Square* di dapatkan nilai *p value* adalah 0,000 yang berarti ada hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala I pada ibu primipara di wilayah kerja Puskesmas Tanggunharjo.

Saran

1. Bagi Ibu Hamil
Bagi ibu hamil agar dapat melaksanakan senam ibu hamil secara rutin sehingga akan meminimalisir kesulitan dalam persalinan dan dapat memperlancar persalinannya.
2. Tenaga Kesehatan (Bidan)
Bagi bidan agar dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang pelaksanaan senam ibu hamil kepada ibu hamil agar dapat memperlancar persalinan.
3. Bagi Peneliti
Dapat menjadi bahan pengetahuan dan pengalaman tentang senam ibu hamil

Senam hamil

serta dapat dikembangkan lagi dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda Prastuti. (2016). *Perbandingan Morbiditas Perinatal Pada Ketuban Pecah Dini ≥ 18 Jam Dengan < 18 Jam Di Rsud Dr. M. Soewandhie Surabaya*. Retrieved from <http://lib.unair.ac.id>
- Aprilia, R., Effendy, N. A., Nisa, F. C., & Wulandari, R. D. (2019). the Effect of Pregnant Mother'S Behavior in the Pre-Purchase Stage Towards the Selection of Birthplace. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 7(1), 99. <https://doi.org/10.20473/jaki.v7i1.2019.99-108>
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Badan Pusat Statistik* (pp. 335–358). pp. 335–358. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1040325>
- Budiman, E., Kundre, R., & Lolong, J. (2017). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Status Ekonomi Dengan Paritas Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 110831.
- Departemen Kesehatan RI. (2015). *Pedoman umum manajemen kelas ibu*. 31.
- Difarissa, R. R., Tarigan, J., Hadi, D. P., Studi, P., Dokter, P., & Untan, F. K. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan dan Lama Partus Kala I Fase Aktif pada Primipara di Pontianak* PENDAHULUAN Kecemasan sinyal yang adalah suatu ia sedangkan pada multigravida World Health Organization (WHO) mencatat sebanyak lebih dari 5 juta wanita Indonesi. 2.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). *Profil Jateng 2018 cetak*.
- Eka Triani Tandiono. (2017). Hubungan Senam Hamil Dengan Lama Proses Persalinan Kala 1 & 2 Pada Ibu Hamil Primipara. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 13(3), 4.
- Enny Fitriahadi, S.Si.T., M. K. (2017). Buku Ajar Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik. In *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Fahriani, M., Astini, R. Y., & Oktarina, M. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Kala I Dan Ii Pada Primipara Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2). <https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2679>
- Hikmah, F., & Putri, Y. A. (2016). *REKAM MEDIS RAWAT INAP DI RSIA SRIKANDI IBI JEMBER*. 2–6.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Lestari & Aprilia. (2018). *Aplikasi Teknik Conterpressure untuk mengatasi nyeri akut pada ibu persalinan kala I fase aktif*. 17(1), 74–84.
- Marwa, A. R., Sumarah, S., & Maryani, T. (2017). Perbedaan Skala Nyeri Kala I Dan Durasi Kala II Persalinan pada Primipara dengan Senam dan Yoga Kehamilan. In *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak* (Vol. 11).
- Podungge, Y. (2020). Asuhan Kebidanan Komprehensif. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7102>
- Ristica, O. D. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Lama Persalinan Kala Ii Di Bpm Dince Safrina Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 7(2), 41–45. Retrieved from <http://jurnal.alinsyirah.ac.id/index.p>

- hp/kebidanan
- Sari, M., Victorino, Latuconsina, I. P. W. A. S., & Astuti, R. (2020). *Indikator Program Kesehatan Masyarakat dalam RPJMN dan Rentra Kementerian Kesehatan 2020-2024*. 1–99.
- Septiana, M. (2018). Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primipara. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1–13. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v7i1.174>
- Sugiyono. (2020). prof. dr. sugiyono, metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. intro (PDFDrive).pdf. *Bandung Alf*.
- Utami, F. (2019). Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 284 hlm.
- Werdianthi, N. made, Mulyadi, & Karundeng, M. (2017). Hubungan Penerapan Program Perencanaan Persalinan Dengan Komplikasi Kehamilan. [*Journal*], 5(Universitas Sam Ratulangi), 1–5. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/14708/14276>
- WHO. (2017). Maternal mortality Evidance brief. *Maternal Mortality*, (1), 1–4. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329886/WHO-RHR-19.20-eng.pdf?ua=1>
- WHO. (2018). *Definition of skilled health personnel providing care during childbirth: the 2018 joint statement by WHO, UNFPA, UNICEF, ICM, ICN, FIGO and IPA*. 1–4. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272818/WHO-RHR-18.14-eng.pdf?ua=1%0Ahttps://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1139246/retrieve>