



PROSIDING



SEMINAR NASIONAL STRATEGI KEMANDIRIAN TENAGA KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI MASYARAKAT EKONOMI ASEAN (MEA)

Tim Editor:
Heru Santoso Wahito Nugroho
Suparji
Nurlailis Saadah
Sunarto
Sahrir Sillehu



Penerbit:
**Forum Ilmiah Kesehatan
(FORIKES)
2016**

Prosiding Seminar Nasional:
STRATEGI KEMANDIRIAN TENAGA KEPERAWATAN
DALAM MENGHADAPI MASYARAKAT EKONOMI ASEAN (MEA)

Tim Editor:
Heru Santoso Wahito Nugroho
Suparji
Nurlailis Saadah
Sunarto
Sahrir Sillehu

Penerbit:
Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES)
2016

Prosiding Seminar Nasional:
STRATEGI KEMANDIRIAN TENAGA KEPERAWATAN
DALAM MENGHADAPI MASYARAKAT EKONOMI ASEAN (MEA)

Tim Editor:
Heru Santoso Wahito Nugroho
Suparji
Nurlailis Saadah
Sunarto
Sahrir Sillehu

ISBN 978-602-1081-07-5

Penerbit:
Forum Ilmiah Kesehatan (Forikes)

Sekretariat: Jalan Cemara, RT.01, RW.02 Ds./Kec. Sukorejo, Ponorogo
Telepon: 085235004462, 081335718040
Email: forikes@gmail.com
Website: www.forikes.webs.com

Desain Sampul dan Tata Letak:
Heru Santoso Wahito Nugroho

Cetakan Pertama, 2016

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang menggandakan buku ini dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

Dipublikasikan atas kerjasama antara Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI)
Kabupaten Magetan dengan Forum Ilmiah Kesehatan (Forikes)

SUSUNAN PANITIA
SEMINAR NASIONAL:
STRATEGI KEMANDIRIAN TENAGA KEPERAWATAN
DALAM MENGHADAPI MASYARAKAT EKONOMI ASEAN (MEA)
Di Magetan, Tanggal 07 Mei 2016.

Pelindung	: Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Magetan
Penanggung Jawab	: Suharno, S.Kep., Ns.
Ketua	: Anastasia Eko, S.Kep., Ns., M.Kes.
Wakil Ketua	: Adha Zainul M, S.Kep., Ns., M.M.
Sekretaris	: 1. Nanik Puji Lestari, S.Kep., Ns. 2. Umi Rahmawati, S.Kep., Ns. 3. Hesty Triana
Bendahara	: 1. Siti Rahayu, A.Md.Kep. 2. Sulastri, S.Kep., Ns.
Seksi Ilmiah	: 1. Suparji, S.S.T., S.K.M., M.Pd. 2. Heru Santoso Wahito Nugroho, S.Kep., Ns., M.M.Kes. 3. Murjono, S.Kep., Ns. 4. Tumadi, S.Kep.Ns
Seksi Acara	: 1. Deffi Septiana S, S.S.T. 2. Merlynda Aridiana, S.Kep., Ns. 3. Iis Setiyaningsih, S.Kep., Ns. 4. Nur Reni S, S.Kep., Ns. 5. Eva Riani S, A.Md.Kep. 6. Fitria Trisna, S.Kep., Ns.
Seksi Humas	: 1. Sugito, S.Kep., Ns. 2. Subandono, A.Md.Kep. 3. Darwanto, S.Kep., Ns. 4. Sugeng P, A.Md.Kep. 5. Nunuk S, S.Kep., Ns. 6. Nasrudin, S.Kep., Ns. 7. Ariska Amir, S.Kep., Ns
Seksi Dekorasi & Dokumentasi	: 1. Dyah Rochmawati P, S.Kep., Ns. 2. Titus Fajar, A.Md.Kep.
Seksi Keamanan & Perlengkapan	: 1. Didik Suyadi, S.Kep.Ns. 2. Lahuri, A.Md.Kep. 3. Bagus Wirha Y, S.Kep. 4. Dudin Candra, S.Kep.Ns.
Seksi Konsumsi	: 1. ST. Muslihatin, S.Kep., Ns. 2. Sulastri, S.Kep., Ns. 3. Suwarsi, A.Md.Kep.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya, prosiding seminar nasional ini dapat diselesaikan sesuai dengan harapan. Prosiding ini merupakan kumpulan artikel dari para peneliti, khususnya dalam bidang keperawatan dari berbagai daerah di Indonesia. Artikel yang disajikan meliputi ringkasan hasil penelitian yang disusun secara sistematis. Tim editor dan panitia pelaksana seminar nasional dari Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) Kabupaten Magetan mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penyelenggaraan acara ilmiah ini, khususnya kepada para peserta seminar nasional yang telah berpartisipasi untuk mendukung suksesnya acara seminar nasional. Kami berharap bahwa acara ini dapat berlanjut pada tahun-tahun berikutnya, oleh karena itu dukungan dari semua pihak yang terkait sangat kami harapkan, terimakasih.

Tim Editor

DAFTAR ISI

Sampul -----	i
Halaman judul pertama -----	ii
Halaman judul kedua -----	iii
Susunan panitia -----	iv
Kata pengantar -----	v
Daftar isi -----	vi
PENGARUH FREKUENSI MENYUSUI TERHADAP KEBERHASILAN MELAKSANAKAN METODE AMENORE LAKTASI (MAL)	
Sutio Rahardjo, Anis Nur Laili, Sri Wayanti -----	1
HEALTH BELIEF MODEL IN DEVELOPMENT EFFORTS INCREASING COMMUNITY PARTICIPATION VISIT POSYANDU	
Agung Suharto, N. Surtinah, Rahayu Sumaningsih -----	7
HUBUNGAN ANTARA PEMBERIAN PASI DENGAN PERTUMBUHAN BERAT BADAN BAYI USIA 9-12 BULAN	
Astuti Setiyani -----	17
PENGARUH SENAM DIABETES MELLITUS TERHADAP PERUBAHAN BASAL METABOLISME RATE PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS	
Agus Sarwo Prayogi, Induniasih, Nova Prameswari -----	21
GAMBARAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI LAMA PERSALINAN PADA IBU YANG MELAKSANAKAN SENAM HAMIL	
N. Surtinah -----	27
PELAKSANAAN PSIKO TEST PADA SIPENSIMARU DALAM PENINGKATAN KUALITAS LULUSAN MAHASISWA KEBIDANAN	
Suparji, Hery Sumasto, Teta Puji Rahayu, Tumirah -----	33
FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERNIKAHAN USIA MUDA	
N. Surtinah -----	41
TINDAKAN IBU DALAM PENCEGAHAN DAN PENGOBATAN KEPUTIHAN	
Kasiati, Ni Wayan Dwi R, Eka Fahrudi -----	47
STUDI KOMPARASI WAKTU PENGELUARAN ASI ANTARA IBU NIFAS RAWAT GABUNG DENGAN RAWAT PISAH	
Nuryani -----	52
GAMBARAN PERKEMBANGAN BAYI DAN BALITA DENGAN RIWAYAT BERAT LAHIR RENDAH	
Suparji -----	58
HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG DETEKSI DINI ISPA DENGAN KEJADIAN EPISODE ISPA PADA BALITA	
Budi Yulianto, Nurlailis Saadah, Sandro Kurnia Saderu -----	63
PERBEDAAN PERKEMBANGAN BAHASA ANAK USIA 3-5 TAHUN ANTARA YANG DIASUH ORANG TUA SENDERI DENGAN PEMBANTU RUMAH TANGGA	
Kasiati -----	67
PENGARUH PEMBERIAN ASI EKSKLUSIF TERHADAP PERKEMBANGAN BAYI USIA 6-12 BULAN	
Nurlailis Saadah -----	71
TERAPI TERTAWA UNTUK TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI SISTOLIK TERISOLASI	
Maria Sambriang -----	74
HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PERKEMBANGAN ANAK USIA 3-36 BULAN	
Ayesha Hendriana Ngestiningrum -----	80
PENGARUH TERAPI PELUK TERHADAP PENINGKATAN ATTACHMENT PADA ANAK	
Maria Sambriang -----	88
PERBEDAAN PUSTAKA HIV/AIDS TENTANG PERAWATAN PASIEN HIV/AIDS PADA REFERENSI HIV/AIDS	
Muhammad Taufan Umasugi, Lukman Labasy, M. Arman Tubaka, Fathmy F. Soulissa -----	93
GAMBARAN PENGALAMAN PERAWAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN INFEKSI NOSOKOMIAL DI RUANG PERAWATAN BEDAH DAN PENYAKIT DALAM	
Abuzar Wakano -----	99

GAMBARAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI LAMA PERSALINAN PADA IBU YANG MELAKSANAKAN SENAM HAMIL

N. Surtinah
(Prodi Kebidanan Kampus Magetan, Poltekkes Kemenkes Surabaya)

ABSTRAK

Senam hamil merupakan salah satu cara untuk melancarkan proses persalinan, tapi kenyataan di RB Al-Hikmah Sukorejo Ponorogo terdapat 18,6% kejadian persalinan lama pada ibu bersalin yang melaksanakan senam hamil. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran faktor yang mempengaruhi lama persalinan pada ibu yang melaksanakan senam hamil di RB Al-Hikmah Sukorejo Ponorogo. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi adalah semua ibu bersalin yang melaksanakan senam hamil sejumlah 55 orang. Sampel penelitian adalah total populasi. Variabel dalam penelitian ini adalah faktor yang mempengaruhi lama persalinan meliputi his, keadaan bidang hodge, berat bayi lahir, serta lama persalinan kala I dan II. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah lembar observasi pengumpulan data. Analisa data menggunakan tabulasi silang dan disajikan dalam bentuk tabel. Hasil penelitian dari 55 ibu bersalin primipara dan multipara yang melaksanakan senam hamil didapatkan sebagian besar keadaan his normal pada primipara dan hampir setengahnya pada multipara, sebagian besar keadaan bidang hodge normal pada primipara dan hampir setengahnya pada multipara, sebagian besar memiliki berat bayi lahir ≤ 4000 gram pada primipara dan hampir setengahnya pada multipara, sebagian besar lama kala I dalam batas normal pada primipara dan sebagian kecil lama kala I dalam batas normal pada multipara, sebagian besar lama kala II dalam batas normal pada primipara dan hampir setengahnya pada multipara. Disimpulkan rata-rata ibu yang melaksanakan senam hamil lama persalinan kala I dan II dalam batas normal baik pada primipara maupun multipara. Untuk itu sebaiknya pelayanan kesehatan terutama di RB Al-Hikmah untuk menyediakan sarana yang lebih lengkap dan nyaman untuk mengajarkan senam hamil bagi ibu hamil.

Kata Kunci:

Senam hamil, lama persalinan

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Senam hamil adalah terapi latihan gerakan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. senam hamil di anjurkan pada usia kehamilan memasuki usia 6 bulan ke atas (Nirwana, 2011). Tapi pada kenyataannya terdapat persalinan lama pada ibu yang melaksanakan senam hamil di RB Al-Hikmah Sukorejo Ponorogo. Persalinan lama adalah Fase laten lebih dari 8 jam. Atau partus lama adalah persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam pada primi dan lebih dari 18 jam pada multi (Wiknjastro, 2009).

Persalinan lama merupakan penyebab 8% kematian ibu di negara-negara berkembang. Di Indonesia, berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2002-2003 melaporkan bahwa dari seluruh persalinan, 64% ibu tidak mengalami komplikasi selama persalinan, persalinan lama sebesar 31%, perdarahan berlebihan sebesar 7%, infeksi sebesar 5%. Pada ibu yang melahirkan melalui bedah sesarea 59% terjadi akibat persalinan yang mengalami komplikasi, dimana sebagian besar merupakan persalinan lama (42%). Berdasarkan survei ini juga dilaporkan bahwa bayi yang meninggal dalam usia satu bulan setelah dilahirkan, 39% terjadi akibat komplikasi termasuk persalinan lama (30%), perdarahan 12% dan infeksi (10%). Dari rekapitulasi data terhadap 43 ibu bersalin normal yang melaksanakan senam hamil di RB AL-Hikmah periode April 2012- Februari 2013 didapatkan 8 atau sekitar 18,6% mengalami persalinan lama.

Faktor yang berperan dalam persalinan yaitu *power* seperti his yang tidak normal dalam kekuatan atau sifatnya, usaha mengejan ibu yang tidak baik, *passage* (jalan lahir) seperti kelainan- kelainan panggul, *passenger* meliputi janin besar, kelainan kongenital pada bayi, dan kelainan letak bayi, psikologi meliputi kecemasan, pengalaman persalinan sebelumnya, adat dan faktor pendamping, Penolong meliputi pimpinan partus yang salah dan kurangnya pengetahuan dan ketrampilan penolong (Mochtar, 2002). Persalinan lama berdampak bagi ibu dan bayi. Pada ibu dapat menimbulkan infeksi, ruptura uteri,

pembentukan fistula, serta cedera pada otot-otot panggul. Sementara pada bayi dapat menimbulkan infeksi, kaput suksedaneum, moulage serta resiko perdarahan intrakranial (Wiknjosastro, 2009).

Meningkatkan pelaksanaan program *making pregnancy safer* merupakan upaya untuk mengurangi komplikasi persalinan lama pada ibu bersalin. 3 pilar utama dalam program *making pregnancy safer* adalah 1) setiap persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan terlatih, 2) setiap komplikasi obstetrik dan neonatal mendapat penanganan adekuat, 3) setiap perempuan usia subur mempunyai akses terhadap pencegahan kehamilan yang tidak diinginkan dan penanganan komplikasi keguguran (Wiknjosastro, 2009). Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin meneliti faktor yang mempengaruhi lama persalinan yang bisa dimanipulasi oleh senam hamil pada ibu bersalin normal yang melaksanakan senam hamil di RB Al-Hikmah Sukorejo Ponorogo pada bulan April 2012- Maret 2013.

Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran faktor yang mempengaruhi lama persalinan pada ibu yang melaksanakan senam hamil di RB Al-Hikmah Sukorejo Ponorogo periode April 2012- Maret 2013?

Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi keadaan his ibu bersalin yang melaksanakan senam hamil di RB Al-Hikmah Sukorejo Ponorogo berdasarkan paritas.
2. Mengidentifikasi keadaan panggul (bidang hodge) ibu bersalin yang melaksanakan senam hamil di RB Al-Hikmah Sukorejo Ponorogo berdasarkan paritas.
3. Mengidentifikasi berat badan bayi lahir pada ibu bersalin yang melaksanakan senam hamil di RB Al-Hikmah Sukorejo Ponorogo berdasarkan paritas.
4. Mengidentifikasi lama persalinan kala I ibu bersalin yang melaksanakan senam hamil di RB Al-Hikmah Sukorejo Ponorogo berdasarkan paritas.
5. Mengidentifikasi lama persalinan kala II ibu bersalin yang melaksanakan senam hamil di RB Al-Hikmah Sukorejo Ponorogo berdasarkan paritas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran faktor yang mempengaruhi lama persalinan pada ibu yang mengikuti senam hamil. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu bersalin normal yang mengikuti senam hamil di RB Al-Hikmah Sukorejo Ponorogo periode April 2012- Maret 2013 sejumlah 55 orang. Sampel pada penelitian ini adalah total populasi dengan kriteria sampel semua ibu yang bersalin normal (*aterm*, tidak ada disproporsi sefalopelvik, janin tidak kembar dan tanpa tindakan operatif) yang melaksanakan senam hamil. Variabel dalam penelitian ini adalah faktor yang mempengaruhi lama persalinan.

Variabel ini terdiri atas beberapa sub variabel yaitu: his, keadaan panggul (bidang hodge), berat badan bayi lahir, lama persalinan kala I dan II. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan studi dokumentasi yaitu dengan cara mencatat jumlah ibu yang melaksanakan senam hamil melalui buku register kemudian proses persalinan dilihat pada rekam medik. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah lembar observasi pengumpulan data.

Data ibu bersalin yang melaksanakan senam hamil yang sudah dikumpulkan disusun sesuai nomor register kemudian dilakukan pengolahan data dengan tahap *Editing, Coding dan Tabulating*. Dalam penelitian ini teknik analisa data menggunakan tabulasi silang antara paritas dan setiap sub variabel menggunakan SPSS. Hasil Penelitian di gambarkan ke dalam bentuk tabel. Hasil analisa data dalam setiap variabel disajikan dalam persentase

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Keadaan His dan Paritas pada Ibu bersalin yang Melaksanakan Senam Hamil

Keadaan His	Paritas				Jumlah	
	Primipara		Multipara		f	%
	f	%	f	%		
Normal	36	72	14	28	50	100
Tidak Normal	4	80	1	20	5	100

Jumlah	40	72,7	15	27,3	55	100
--------	----	------	----	------	----	-----

Tabel 2. Keadaan Bidang Hodge dan Paritas pada Ibu bersalin yang Melaksanakan Senam Hamil

Bidang Hodge	Paritas				Jumlah	
	Primipara		Multipara		F	%
	F	%	f	%		
Normal	37	71,2	15	28,8	52	100
Tidak Normal	3	100	0	0	3	100
Jumlah	40	72,7	15	27,3	55	100

Tabel 3. Berat Bayi Lahir dan Paritas pada Ibu bersalin yang Melaksanakan Senam Hamil

Berat Bayi Lahir	Paritas				Jumlah	
	Primipara		Multipara		F	%
	f	%	f	%		
≤ 4000 gr	40	72,7	15	27,3	55	100
>4000 gr	0	0	0	0	0	0
Jumlah	40	72,7	15	27,3	55	100

Tabel 4. Lama Persalinan Kala I dan Paritas pada Ibu bersalin yang Melaksanakan Senam Hamil

Lama Persalinan Kala I	Paritas				Jumlah	
	Primipara		Multipara		F	%
	f	%	f	%		
Normal	31	75,6	10	24,4	41	100
Tidak Normal	9	64,3	5	35,7	14	100
Jumlah	40	72,7	15	27,3	55	100

Tabel 5. Lama Persalinan Kala II dan Paritas pada Ibu bersalin yang Melaksanakan Senam Hamil

Lama Persalinan Kala II	Paritas				Jumlah	
	Primipara		Multipara		F	%
	f	%	f	%		
Normal	33	73,3	12	26,7	45	100
Tidak Normal	7	70	3	30	10	100
Jumlah	40	72,7	15	27,3	55	100

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian terhadap 55 ibu bersalin yang melaksanakan senam hamil didapatkan sebagian besar keadaan his normal pada primipara dan hampir setengahnya keadaan his normal pada multipara. Sehubungan dengan keadaan his antara primipara dan multipara terdapat perbedaan terutama pada intensitasnya. Pada primipara cenderung mengalami inersia uteri yaitu his kurang dari 3- 5 kali per 10 menit dan lamanya kurang dari 40 detik hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mareyke (2003) bahwa inersia uteri yang terjadi pada primigravida terutama primigravida tua berhubungan dengan kekakuan jaringan panggul yang belum pernah dipengaruhi oleh kehamilan dan persalinan, inersia uteri dapat menyebabkan persalinan berlangsung lama sehingga dapat terjadi infeksi intrauterin dan kelelahan ibu. Selain itu pada primipara yang merupakan pengalaman pertama dalam melahirkan memungkinkan untuk mendapat kecemasan dan ketakutan dalam persalinan yang lebih besar daripada multipara. Kecemasan ini menyebabkan ketegangan sehingga ibu merasakan nyeri yang sangat saat his datang walaupun intensitasnya tidak terlalu kuat.

Hasil Penelitian terhadap 55 ibu bersalin yang melaksanakan senam hamil didapatkan sebagian besar keadaan bidang hodge normal pada primipara dan hampir setengahnya keadaan bidang hodge normal pada multipara. Perbedaan proses penurunan kepala pada primipara dan multipara ini sesuai dengan teori menurut Oxorn dan Forte (2010) Umumnya pada primigravida dengan panggul normal

kepala akan masuk lebih kurang 3 minggu sebelum *aterm*. Pada lebih kurang 5 persen primigravida kepala bayi tidak turun meskipun sudah *aterm*. Tapi sebagian besar dapat bersalin pervaginam. Kepala yang masih tinggi kebanyakan ada hubungannya dengan serviks dan uterus yang belum siap. Kepala tidak akan turun sampai terbentuknya segmen bawah rahim. Pada persalinan yang dimulai dengan kedudukan kepala masih tinggi biasanya mempunyai pembukaan serviks yang lebih kecil. Ada kecenderungan bahwa *station* yang lebih rendah diikuti dengan serviks yang lebih mendatar dan membuka, baik pada awal persalinan maupun pada permulaan fase aktif.

Pada penelitian ini kemungkinan CPD (*Cephalopelvic Disproportion*) pada responden telah disingkirkan sehingga faktor yang paling memungkinkan dalam mempengaruhi penurunan kepala adalah proses penipisan dan pembukan serviks yang dipengaruhi oleh tonus uterus dan otot-otot dinding perut. Kemampuan tonus uterus dan otot-otot dinding perut dalam menghadapi proses persalinan dapat ditingkatkan dengan latihan selama masa prenatal yaitu dengan rutin melaksanakan senam hamil.

Hasil Penelitian terhadap 55 ibu bersalin didapatkan sebagian besar berat bayi lahir ≤ 4000 gram pada primipara dan hampir setengahnya berat bayi lahir ≤ 4000 gram pada multipara. Berat badan janin dapat mempengaruhi proses persalinan. Berat neonatus pada umumnya ≤ 4000 gram dan jarang melebihi 5000 gram (Wiknjastro, 2009). Pada janin yang mempunyai berat lebih dari 4000 gram memiliki kesukaran yang ditimbulkan dalam persalinan adalah karena besarnya kepala atau besarnya bahu. Bagian paling keras dan besar dari janin adalah kepala, sehingga besarnya kepala janin mempengaruhi berat badan janin. Oleh karena itu sebagian ukuran kepala digunakan Berat Badan (BB) janin (Mochtar, 2002)

Senam hamil mempunyai dampak yang positif terhadap bayi sesuai dengan penelitian Supriatmaja (2003) di RS Sanglah Denpasar Bali dalam penelitian Hendarni, A dan Siti, H (2003) di klinik YK Madira Palembang, bayi yang dilahirkan oleh ibu yang melakukan senam hamil pada penelitian ini lebih berat, yaitu $3200,00 \pm 363$ g dan $3072,17 \pm 327$ g. meskipun tidak berbeda bermakna ($p=0,060$). Pada beberapa penelitian didapatkan bahwa berat janin yang lahir dari wanita hamil yang melakukan senam hamil selama kehamilannya lebih berat dibanding yang tidak melakukan, hal ini dapat diterangkan mengingat senam hamil akan meningkatkan aliran darah ke uterus yang merupakan jalan terpenting bagi suplai nutrisi dan metabolisme janin, terdapat hubungan positif antara berat plasenta dan berat badan lahir. Wanita hamil yang melakukan latihan-latihan selama kehamilannya akan memiliki plasenta yang lebih berat akibat meningkatnya *placental blood flow*, dengan demikian nutrisi ke janin akan menjadi lebih baik.

Hasil Penelitian terhadap 55 ibu bersalin didapatkan sebagian besar lama persalinan kala I dalam batas normal pada primipara dan sebagian kecil lama persalinan kala I dalam batas normal pada multipara. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian Mariani dan Nunik, P (2003) di Wonokromo, Surabaya pada 30 primipara yang melaksanakan senam hamil dan tidak melaksanakan senam hamil diketahui seluruhnya (100%) lama persalinan berlangsung cepat atau < 18 jam pada ibu yang melaksanakan senam hamil. Sebaliknya ibu yang proses persalinannya lambat atau > 24 jam seluruhnya (100%) tidak pernah melakukan senam hamil. Ibu dengan proses persalinan normal atau membutuhkan waktu sekitar 18–24 jam, sebagian besar (72,2%) tidak melakukan senam hamil. hal ini mungkin dikarenakan perbedaan jumlah sampel yang diteliti.

Lama persalinan dipengaruhi faktor *power, passage dan passenger*. Faktor persalinan terutama faktor *power* yaitu his dapat dimanipulasi dengan senam hamil yaitu dengan cara membuat elastis otot-otot rahim, serviks dan otot-otot dasar panggul. Dari hasil penelitian persentase kejadian persalinan lama pada kala I hampir setengahnya terjadi pada multipara. Hal ini tidak sesuai dengan teori yang dikemukakan bahwa lama persalinan pada kala I lebih cepat terjadi pada multipara mungkin hal ini dikarenakan frekuensi senam hamil yang berbeda antara primipara dan multipara. Primipara lebih antusias untuk mengikuti senam hamil mungkin karena merupakan pengalaman pertama.

Hasil Penelitian terhadap 55 ibu bersalin yang melaksanakan senam hamil didapatkan sebagian besar lama persalinan kala II dalam batas normal pada primipara dan hampir setengahnya lama persalinan kala II dalam batas normal terdapat pada multipara. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendarni, A dan Siti, H (2010) di Klinik YK Madira Palembang pada 66 ibu bersalin normal dan 66 ibu bersalin tidak normal didapatkan Ibu yang melakukan senam hamil dengan lama kala II normal 56,06% sedangkan ibu yang tidak senam hamil lama kala II normal sebesar 43,94%. Rata-rata lama kala II pada ibu yang melaksanakan senam hamil adalah 128,58 menit (2,1 jam) dan yang tidak senam hamil sebesar 151,11 menit (2,5 jam). Angka kala II normal pada penelitian terdahulu lebih kecil hal ini mungkin dikarenakan perbedaan kriteria sampel yang digunakan. Pada penelitian terdahulu paritas responden tidak dikategorikan antara primipara dan multipara atau mungkin ada faktor lain yang mempengaruhi lama persalinan.

Menurut Evariny (2007), salah satu manfaat dari pelaksanaan senam hamil adalah melatih pernafasan agar ibu dapat bernafas dengan baik sehingga dapat memberi oksigen yang cukup bagi bayi yang dikandungnya. Latihan pernafasan ini sangat bermanfaat bagi ibu agar siap menghadapi persalinan dan memudahkan proses persalinan normal karena ibu sudah dapat melakukan pernafasan untuk mengejan dengan baik.

Secara fisiologis, latihan ini akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat sesuai dengan teori Domin (2001) yaitu relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga hormon penyebab perubahan sistem tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik yaitu memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh tubuh mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi. keadaan ini sangat efektif untuk keberhasilan persalinan kala II yaitu kekuatan his yang *continue* karena otot tidak mudah lelah dan kekuatan mengejan ibu menjadi optimal.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 55 ibu bersalin yang melaksanakan senam hamil berdasarkan paritasnya, dapat disimpulkan bahwa : Sebagian besar keadaan his normal pada primipara dan hampir setengahnya keadaan his normal pada multipara. Sebagian besar keadaan bidang hodge normal pada primipara dan hampir setengahnya keadaan bidang hodge normal pada multipara . Sebagian besar berat bayi lahir ≤ 4000 gram pada primipara dan hampir setengahnya berat bayi lahir ≤ 4000 gram pada multipara.

Mengingat senam hamil dapat meningkatkan persalinan yang cepat dan aman tanpa memandang primipara ataupun multipara. Maka bagi masyarakat khususnya ibu hamil mulai usia kehamilan 28 minggu disarankan agar rutin menjalankan senam hamil. Mengingat banyaknya manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan senam hamil maka sebaiknya pelayanan kesehatan baik di Rumah Sakit, Klinik Kebidanan dan Bidan praktek Mandiri khususnya di RB Al- Hikmah sukorejo Ponorogo untuk menyediakan sarana yang lengkap (menyediakan matras, AC, penerangan cukup dan tempat yang luas) untuk kenyamanan dalam mengajarkan senam hamil bagi ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Poppy. 2010. *Serba- Serbi senam Hamil*. Yogyakarta: Intan Medika.
- Arikunto, Suharsini. 2003. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Azrul. 2010. *Acuan Persalinan Normal dan Inisiasi Menyusui Dini*. Jakarta: JNPK-KR.
- Cunningham, F. Garry. 2006. *Obstetri Williams Edisi 21*. Jakarta: EGC.
- Domin, V. (2001). *Relaxation-How Good Are You at Relaxing?* www.hypnosis update.com. diakses tanggal 18 juni 2013
- Evariny. (2007). *Manfaat senam hamil bagi ibu hamil*. <http://manfaat-senam-hamil.com/> diakses tanggal 16 Februari 2012.
- Hendarmin, A dan Siti Hindun. 2003. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Normal di Klinik YK Madira Palembang*. Ilmu Kedokteran Keluarga Fakultas Kedokteran Unsri.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2007. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Huliana, Mellysia. 2007. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Yogyakarta: Intan Medika.
- Joeharno, SKM. 2006. *Beberapa Faktor Risiko Kejadian Bblr Di Rumah Sakit Al Fatah Ambon Periode Januari – Desember Tahun 2006*.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC
- Mareyke, A. 2003. *Profil Kehamilan pada Usia 35 Tahun atau Lebih di RSUP Manado 1 Januari 2001- 31 Desember 2002*. Skripsi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.
- Mariani dan Nunik, P. 2003 *Praktik Senam Hamil Hubungannya dengan Kelancaran Proses Persalinan. Karya Tulis Ilmiah*. Akademi Kebidanan Yayasan RS Islam Surabaya
- Mochtar, Rustam. 2002. *Sinopsis Obstetri*. Jilid II. Jakarta: EGC.
- Nirwana, Ade Benih. 2011. *Kapita Selekta Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba.
- Oxorn, Harry dan William R forte. 2010. *Ilmu Kebidanan: Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica (YEM).
- Proverawati, Atikah dan Eni Rahmawati. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha medika.
- Sabarguna, Boy S. 2008. *Karya Tulis Ilmiah untuk Mahasiswa DIII Kesehatan*. Jakarta: Sagung Seo.
- Saifuddin, Abdul Bari. 2002. *Buku Panduan Praktik Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: YBPSP
- , 2008. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: YBPSP
- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2010. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabet.
- Winkjosastro, Hanifa. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YBPSP.
- Varney, Helen. 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4. Jakarta : EGC
- , 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4. Jakarta : EGC
- Yuliarti, Nurheti. 2010. *Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui*. Jakarta : Andi.