

## PENGARUH SENAM HAMIL PADA PERSALINAN IBU MULTIGRAVIDA

Ida Susila<sup>1</sup>. Niesa Hayu Rizkiyani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen D III Kebidanan Universitas Islam Lamongan

<sup>2</sup>STIKES Insan Seagung Bangkalan

Email. [Idasusila18@gmail.com](mailto:Idasusila18@gmail.com)

### ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. Angka kematian ibu juga merupakan salah satu target yang telah ditentukan dalam tujuan SDGs. Menurut Bowo, kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui Ante Natal Care (ANC) yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur. Maka berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengalaman persalinan dan penerapan senam hamil pada ibu multigravida.

Desain penelitian adalah deskriptif, yang dilaksanakan di RSI Jemursari-Surabaya. Populasinya adalah seluruh ibu hamil multigravida yang menerapkan senam hamil sebanyak 10 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Sedangkan analisis data dengan menggunakan distribusi frekuensi dan tabel silang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil multi gravida mayoritas tingkat pendidikan terakhirnya lulusan PT atau sarjana sebanyak 7 orang (70 %). Bila dilihat dari segi pekerjaan mayoritas pekerjaan ibu hamil multigravida IRT sebanyak 5 orang (50 %). Sedangkan pengalaman persalinan ibu hamil multigravida mayoritas baik yaitu sebanyak 6 orang (60 %). Dan penerapan senam hamil pada ibu multigravida seluruhnya teratur yaitu sebanyak 10 orang (100 %).

Mayoritas ibu hamil multigravida yang menerapkan senam hamil dengan teratur serta memiliki pengalaman persalinan baik yaitu sebanyak 6 orang (100 %). Adapun saran yang harus diperhatikan oleh petugas kesehatan adalah sosialisasi dan meningkatkan mutu dengan menyediakan fasilitas senam hamil karena senam hamil sudah terbukti mampu membantu kelancaran proses persalinan.

**Kata Kunci :** *Pengalaman persalinan, Penerapan senam hamil ibu multigravida.*

### ABSTRACT

Maternal Mortality Rate (MMR) is one indicator to see the degree of women's health. Maternal mortality is also one of the targets set in the goal of SDGs. According to Bowo, maternal deaths can be prevented to 22% through regular Ante Natal Care (ANC), early detection of complications in pregnancy, healthy living with balanced nutrition, initiation of early breastfeeding in labor, and regular pregnancy exercise . So based on the phenomenon, researchers are interested to find out more about the experience of labor and the implementation of pregnancy exercises in the mother multigravida.

The research design was descriptive, which was carried out at RSI Jemursari-Surabaya. The population is all multigravida pregnant women who apply 10 pregnant gymnastics. The

instrument used is a questionnaire. While data analysis by using frequency distribution and cross table.

The results showed that of 10 pregnant mothers multi gravida majority of education level last graduate of PT or bachelor as much as 7 people (70%). When viewed in terms of work the majority of the work of pregnant multigravida IRT as many as 5 people (50%). While the experience of pregnancy multiplying multigravida majority is good as much as 6 people (60%). And the application of pregnancy gymnastics in multigravida mother are all organized as much as 10 people (100%).

The majority of pregnant multigravida women who apply regular exercise with pregnancy and have good experience of labor that is as much as 6 people (100%). The advice that must be considered by health personnel is to socialize and improve quality by providing pregnancy gymnastics facilities because pregnancy exercise has been proven to help smooth the delivery process.

**Keywords:** *Birth experience, Implementation of pregnant mother exercises multigravida.*

## PENDAHULUAN

Kemampuan bergerak bebas, melangkah dengan baik, berirama dengan maksud dan tujuan tertentu merupakan hal yang penting dalam melakukan kegiatan hidup atau suatu usaha dari manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya melalui bergerak. Kemampuan seseorang bergerak dalam upaya memenuhi kebutuhan sehari-hari merupakan kebutuhan mobilisasi dan body mekanik. Senam hamil adalah suatu gerak olah tubuh yang dilakukan oleh ibu hamil sehingga ibu tersebut menjadi siap baik fisik maupun mental untuk menghadapi kehamilan dan persalinannya dengan alami dan aman (Rismalinda., 2014).

Menurut Bowo, kematian ibu dapat dicegah hingga 22% yaitu melalui Ante Natal Care (ANC) yang teratur, mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup secara sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur (Bowo, 2008).

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*antenatal care*). Senam hamil akan memberikan suatu hasil produk kehamilan atau *outcome* persalinan yang lebih baik, karena mampu memanipulasi atau mengendalikan faktor penyebab

persalinan yang memanjang atau lama, yakni dengan meningkatkan tenaga atau power ibu saat persalinan. Secara keseluruhan senam hamil akan berdampak sebagai suatu peningkatan kesehatan wanita hamil itu sendiri untuk menjadi lebih baik (Rukiyah yeyeh ai., 2014).

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya didapati hasil bahwa penerapan senam hamil sejak tahun 2006 terbukti meningkatkan angka kejadian persalinan normal. Jumlah cakupan K1 ada 104 orang, dan jumlah cakupan K4 ada 47 orang, ibu hamil multigravida yang mengikuti senam hamil mulai bulan Januari sampai Maret sebanyak 33 orang. Sedangkan angka kejadian persalinan normal pada bulan Januari sampai Maret sebanyak 69 orang, dan angka kejadian seksio secaria pada bulan Januari sampai Maret sebanyak 47 orang.

Maka berdasarkan fenomena yang ada diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengalaman persalinan dan penerapan senam hamil pada ibu multigravida.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif yang mana penelitian ini bertujuan untuk membuat

gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu hamil multigravida yang melakukan senam hamil di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya pada bulan Januari sampai Maret sebanyak 33 orang ibu hamil. Jika dirata-rata per bulan jumlah kehadiran ibu hamil multigravida sebanyak 11 orang. Akan tetapi pada bulan Juni 2016 jumlah kehadiran ibu hamil multigravida sebanyak 10 orang. Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil multigravida sejumlah 10 orang yang melakukan senam hamil di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya pada saat penelitian ini dilaksanakan, serta bersedia untuk diteliti. Cara pemilihan sampel

dengan tehnik *sampling non-probabilistik* karena mengingat bahwa desain penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah deskriptif. Pengambilan sampel non-probabilistik dengan menggunakan sampel keseluruhan (*total sampling*), yang mana seluruh jumlah populasi diambil untuk diteliti.

Sumber data pada penelitian ini berasal dari data primer dan data sekunder, yang mana data primer didapatkan peneliti dari responden secara langsung sedangkan data sekunder didapatkan oleh peneliti dari dokumen atau arsip-arsip yang telah tersedia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode angket dengan alat kuesioner.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tingkat pendidikan ibu.

Tabel 1. Distribusi tingkat pendidikan ibu hamil multigravida yang menerapkan senam hamil

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
SD	0	0 %
SMP	0	0 %
SMA	3	30 %
PT	7	70 %
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>

Sumber data : Data primer (2016)

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat pendidikan

terakhir ibu hamil multigravida lulusan PT atau sarjana sebanyak 7 orang (70 %).

### Pekerjaan Ibu

Tabel 2. Distribusi Pekerjaan Ibu Hamil Multigravida yang Menerapkan Senam Hamil

Pekerjaan	Jumlah	Persentase (%)
IRT	5	50 %
Swasta	3	30 %
PNS	2	20 %
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>

Sumber data : Data primer (2016)

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa mayoritas pekerjaan ibu hamil

multigravida mayoritas IRT sebanyak 5 orang (50 %).

### Pengalaman Persalinan Ibu

Tabel 3. Distribusi Pengalaman Persalinan Ibu Hamil Multigravida

Pengalaman Persalinan	Jumlah	Persentase (%)
Baik	6	60 %

Kurang	4	40 %
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>

Sumber data : Data primer (2016)

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa pengalaman persalinan ibu hamil multigravida mayoritas baik yaitu sebanyak 6 orang (60 %).

### Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Multigravida

Tabel 4. Distribusi Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Multigravida

Penerapan Senam Hamil	Jumlah	Persentase (%)
Teratur	10	100 %
Tidak Teratur	0	0 %
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100 %</b>

Sumber data : Data primer (2016)

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa penerapan senam hamil pada ibu multigravida seluruhnya teratur yaitu sebanyak 10 orang (100 %).

### Pengalaman Persalinan Dan Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Multigravida

Tabel 5. Tabulasi Silang Pengalaman Persalinan Dan Penerapan Senam Hamil Pada Ibu Multigravida

Penerapan Senam Hamil \ Pengalaman Persalinan	Teratur		Tidak Teratur		Jumlah	
	N	%	n	%	n	%
Baik	6	100	0	0	6	100
Kurang Baik	4	100	0	0	4	100
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5. dapat diuraikan bahwa ibu hamil multigravida yang menerapkan senam hamil dengan teratur serta memiliki pengalaman persalinan baik yaitu sebanyak 6 orang (100 %).

Sedangkan ibu hamil multigravida yang menerapkan senam hamil dengan teratur serta memiliki pengalaman persalinan kurang baik sebanyak 4 orang (100 %).

### Pembahasan

#### Pengalaman Persalinan

Berdasarkan hasil identifikasi pada tabel 3. diketahui bahwa pengalaman persalinan ibu hamil multigravida mayoritas baik yaitu sebanyak 6 orang (60 %).

Hal ini terbukti bahwa pengalaman mampu mempengaruhi seseorang dalam berperilaku terhadap kesehatannya. Sebagaimana dalam teori Notoatmodjo.,

2007 bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengalaman dan semakin banyak pengalaman, seseorang akan banyak tahu. Hal ini akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya.

Sedangkan ibu hamil multigravida yang memiliki pengalaman persalinan kurang baik sebanyak 4 orang (40 %).

Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagaimana dalam teori Rismalinda. 2015 bahwa pengalaman

seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: sikap, kepribadian, konsep diri, persepsi, keluarga, dan kebudayaan.

Pengalaman yang dimiliki oleh setiap orang pasti berbeda-beda, akan tetapi hal tersebut memiliki satu kesamaan. Dimana kesamaan tersebut terletak pada dukungan. Jika ibu hamil mendapatkan dukungan yang baik dari suami, keluarga, dan lingkungannya maka hal tersebut mampu mempengaruhi sikap ibu terhadap kehamilannya. Sehingga ibu dapat memiliki pengalaman yang baik terhadap kehamilan dan persalinannya.

### **Penerapan Senam Hamil**

Berdasarkan hasil identifikasi pada tabel 4. dapat diketahui bahwa penerapan senam hamil pada ibu multigravida seluruhnya teratur yaitu sebanyak 10 orang (100 %).

Sebagaimana yang telah disebutkan dalam teori Notoatmodjo (2007) perilaku seseorang tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan, pengalaman, sikap, kepercayaan, tradisi dan lain sebagainya dari orang yang bersangkutan.

Sedangkan menurut tingkat pendidikan, sebagaimana yang tercantum pada tabel 5.1 mayoritas tingkat pendidikan terakhir ibu hamil multigravida lulusan PT atau sarjana sebanyak 7 orang (70 %).

Dalam teori Notoatmodjo (2005) menjelaskan bahwa semakin tinggi pendidikan maka semakin mudah seseorang dalam memahami dan menerapkan informasi yang diterima. Semakin tinggi tingkat pendidikan formal yang diperoleh, makin tinggi pula pengetahuan yang dimiliki.

Dengan tingkat pendidikan yang tinggi mampu mempengaruhi seseorang dalam memahami dan menerapkan informasi yang diterima. Sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Hal tersebut tidak terlepas dari pengalaman, kepercayaan, tradisi dan dukungan dari orang-orang yang berada di sekitarnya.

### **Gambaran Pengalaman Persalinan Dan Penerapan Senam Hamil**

Berdasarkan tabel identifikasi pada table 5. diketahui bahwa ibu hamil multigravida yang menerapkan senam hamil dengan teratur serta memiliki pengalaman persalinan baik yaitu sebanyak 6 orang (100 %).

Dalam teori (Notoatmodjo., 2007) menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengalaman dan semakin banyak pengalaman, seseorang akan banyak tahu. Hal ini akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya.

Sedangkan ibu hamil multigravida yang menerapkan senam hamil dengan teratur serta memiliki pengalaman persalinan kurang baik sebanyak 4 orang (100 %).

Sebagaimana yang telah disebutkan dalam teori Notoatmodjo (2007) perilaku seseorang tentang kesehatan ditentukan oleh pengetahuan, pengalaman, sikap, kepercayaan, tradisi dan lain sebagainya dari orang yang bersangkutan.

Jika dilihat dari pengalaman persalinan dan penerapan senam hamil pada ibu multigravida seluruhnya menerapkan senam hamil secara teratur. Hal tersebut disebabkan oleh kesamaan tujuan, yaitu :

1. Ibu hamil yang memiliki pengalaman persalinan baik, berharap pada kehamilan sekarang dapat mengalami pengalaman yang sama. Sehingga pada kehamilan ini melakukan senam hamil dengan teratur.
2. Ibu hamil yang memiliki pengalaman persalinan kurang baik, berharap kehamilan yang sekarang dapat mengalami pengalaman yang baik. Sehingga pada kehamilan ini melakukan senam hamil dengan teratur.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil maka dapat menarik kesimpulan dari penelitian tersebut sebagai berikut:

Pengalaman persalinan ibu hamil multigravida, adalah dari 10 ibu hamil,

mayoritas memiliki pengalaman persalinan baik yaitu sebanyak 6 orang (60 %).

Penerapan senam hamil pada ibu multigravida adalah mayoritas penerapan senam hamil pada ibu multigravida seluruhnya teratur yaitu sebanyak 10 orang (100 %).

Pengalaman persalinan dan penerapan senam hamil adalah bila dilihat dari segi pengalaman persalinan dan penerapan senam hamil maka dari 10 orang ibu hamil multigravida seluruhnya menerapkan senam hamil dengan teratur. Sedangkan ibu hamil multigravida yang memiliki pengalaman persalinan baik yaitu sebanyak 6 orang (100 %).

### **SARAN**

Bagi instansi yang terkait baik dari petugas medis dan para medis untuk lebih meningkatkan mutu pelayanan kesehatan terutama tentang masalah senam hamil, karena penerapan senam hamil telah terbukti bermanfaat dalam kelancaran proses persalinan. Agar ibu hamil senantiasa memperhatikan kesehatannya dengan melakukan pemeriksaan kehamilan (ANC) secara teratur, guna mendeteksi dini adanya komplikasi dalam kehamilan, hidup sehat dengan pemenuhan gizi yang seimbang, pelaksanaan inisiasi menyusui dini dalam persalinan, serta pelaksanaan senam hamil secara teratur.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aldriani, D. *KTI Gambaran Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III*. Surabaya : STIKES Insan Unggul.
- Bowo, F. (2008). *Menurunkan Angka Kematian Ibu*. dilihat 28 Februari 2015, <<http://www.selatan.jakarta.go.id/pkk/index.php>>.
- Heardman, H. 1996. *Senam Hamil*. Jakarta : Arcan.
- Mochtar, R. 2011. *Sinopsis Obstetri jilid 1*. Jakarta : EGC.

Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.

Nursalam, 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.

Rismalinda. 2015. *Buku ajar asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.

Rukiyah yeyeh ai. 2014. *Dokumentasi Kebidanan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.

Rukiyah dkk. 2009. *Asuhan Kebidanan I Kehamilan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.

Asih, Yusari. 2016. *Dokumentasi Kebidanan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.

Tim Penyusun KTI. 2010. *Panduan Penulisan Tugas Akhir Tahun 2010-2011*. Bangkalan : STIKES Insan Se Agung.