

PENGARUH SENAM HAMIL PADA KELAS ANTENATAL TERHADAP LAMA PERSALINANDI PUSKESMAS KABUPATEN WAKATOBI

Wa Ode Anita Amna*¹, Dian Rosmala Lestari², Werna Nontji³, Budu⁴,

¹program Studi Magister Kebidanan Unhas

²program Studi Magister Kebidanan Unisa

³dosen Fakultas Kedokteran Unhas

⁴dosen Fakultas Kedokteran Unhas

dianrosmala15@gmail.com, +6282350793638

ABSTRAK

Latar Belakang: Persalinan merupakan suatu hal yang fisiologi namun bukan berarti tanpa resiko komplikasi, dimana komplikasi yang terjadi sebanyak 32% karena perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (25%), infeksi (5%), di ikuti oleh persalinan yang lama (5%), abortus (1%) dan lain-lain (32%). Komplikasi disebabkan karena berbagai faktor yang dapat dicegah salah satunya dengan melakukan senam hamil.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam hamil pada kelas antenatal terhadap lama persalinan.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dan bersalin di Puskesmas Kabupaten Wakatobi yang dipilih secara *purposive sampling* sebanyak 42 orang. Sampel dibagi ke dalam kelompok kontrol dan intervensi kelas antenatal, masing-masing berjumlah 21 orang. Senam hamil dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi waktu 90 menit setiap pertemuan yang dilakukan pada kelas antenatal. Data dianalisis dengan uji *Fisher* dan uji *Mann-Whitney*.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil pada kelas antenatal terhadap lama persalinan pada kala I ($p=0,014$) dan kala II ($p=0,005$), kejadian lama persalinan yang normal pada ibu bersalin yang mengikuti senam hamil pada kelas antenatal lebih besar dibandingkan dengan ibu bersalin yang tidak senam hamil. Terdapat perbedaan yang signifikan dan tidak mengikuti kelas antenatal ($p=0,017$). Terdapat perbedaan yang signifikan antara lama persalinan kala II ibu bersalin yang mengikuti kelas antenatal dan tidak mengikuti kelas antenatal, dimana rata-rata lama persalinan kala II yang mengikuti kelas antenatal yaitu 51 menit sedangkan yang tidak mengikuti kelas antenatal yaitu 77 menit.

Kesimpulan: Senam hamil berpengaruh terhadap lama persalinan kala I dan kala II, sehingga penting untuk ibu hamil mengikuti senam hamil dalam kelas antenatal

Kata kunci : Senam hamil, pengetahuan, kelas antenatal, lama persalinan.

THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE IN ANTENATAL CLASS ON DELIVERY DURATION IN PUBLIC HEALTH CENTER OF WAKATOBI REGENCY

ABSTRACT

Childbirth is a physiological matter but does not mean without the risk of complications, where complications occur as much as 32% due to bleeding, pregnancy hypertension (25%), infection (5%), followed by prolonged labor (5%), abortion (1%) and others (32%). Complications are caused by various factors that can be prevented, one of which is by doing pregnancy exercises. The research aimed to investigate the effect of the pregnancy exercise in antenatal class on the delivery duration. This study uses a quasi-experimental method. The sample in this study were third trimester pregnant women and deliveries at Wakatobi District Health Center, purposively selected as many as 42 people, with the consideration that not every subject in this study has the same opportunity to be chosen and the selection of sample members is based on certain goals and considerations of the researcher who fits the inclusion and exclusion criteria, consisting of 21 people antenatal intervention group and 21 control groups, where pregnant names were performed 3 times with a duration of 90 minutes every meeting held in the antenatal class. Data were analyzed by Fisher's test and Mann-Whitney test. The results showed that there was an effect of pregnancy exercise on the antenatal class on the length of labor at the first time ($p = 0.014$) and second stage ($p = 0.005$), the normal length of labor in pregnant women in the antenatal class was greater than Maternity mothers who are not pregnant. There were significant differences and did not take antenatal classes ($p = 0.017$). There was a significant difference between the duration of labor in the second period of the mother who took the antenatal class and did not take the antenatal class, where the average duration of labor in the second period of the antenatal class was 51 minutes while those who did not attend the antenatal class were 77 minutes. Pregnancy exercises influences the duration of labor during the first and second times, so it is important for pregnant women to take part in pregnancy exercises in antenatal classes.

Keywords : Pregnancy exercise, knowledge, antenatal class, and delivery duration.

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses yang fisiologis, namun bukan berarti tanpa resiko komplikasi. Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan di Indonesia mencapai 90,88% dan yang mengalami komplikasi sebanyak 32% karena perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (25%), infeksi (5%), di ikuti oleh persalinan yang lama (5%), abortus (1%) dan lain-lain (32%)¹.

Persalinan di Sulawesi tenggara juga pada umumnya ditolong oleh tenaga kesehatan yang mencapai 93,28% sesuai target renstra sebesar 89% cakupan penanganan komplikasi mencapai 55,7% dan untuk persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan di Kabupaten Wakatobi mencapai 95,06%, sementara cakupan komplikasi mencapai 51,7%. Rendahnya cakupan penanganan komplikasi tersebut, menunjukkan masih rendahnya pelayanan antenatal yang mampu mendeteksi dan menangani kasus resiko tinggi secara komprehensif².

Komplikasi maternal sebanyak 20% dari seluruh ibu hamil, namun kasus komplikasi yang tertangani masih kurang dari 20% dari semua kehamilan¹. Komplikasi yang terjadi di sebabkan karena berbagai faktor salah satunya lama persalian. Lama persalinan dipengaruhi oleh faktor *power*, *passenger*, *passage*, *psychologic* respons. Faktor *power* seperti his, kontraksi otot dindiing uterus, kontrasi diafragma perlvik atau kekuatan mengejan, ketegangan dan kontraksi ligamentum rotundum. *Passenger* seperti sikap, letak, malposisi dan

malpresentasi, janin besar, dankelainan kongenital, *passage* seperti panggul sempit, tumor pada pelvis, kelainan pada serviks dan vagina dan *psychologic* respons pasien³.

Faktor tersebut dapat dicegah dengan berbagai upaya. Salah satunya adalah kelas antenatal (kelas Ibu hamil) yang diprogram pemerintah sejak tahun 2009 sebagai bagian dari asuhan antenatal (ANC)¹. ANC yang baik dilakukan sebanyak 4 kali selama kehamilan, dimana salah satu kegiatannya adalah kelas antenatal untuk membentuk perilaku positif ibu salah satunya untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Turan, dkk (2012)⁴ bahwasikap dan perilaku Ibu hamil dalam pemanfaatan pelayanan kesehatan pada masa kehamilan dan periode pasca kehamilan dipengaruhi oleh pendidikan antenatal berbasis komunitas pada Ibu hamil. Pengetahuan Ibu hamil yang didapat dari kelas Ibu hamil menimbulkan stimulus positif untuk bersikap yang baik dalam asuhan antenatal. Penelitian Pangesti, dkk (2013)⁵ dalam penelitiannya bahwa Ibu hamil yang belum ikut kelas antenatal memiliki resiko untuk memiliki sikap rendah sebesar 12 kali dibandingkan dengan Ibu hamil yang ikut kelas antenatal.

Kelas antenatal belum semua diterapkan di Rumah sakit maupun Puskesmas sebagai tempat pelayanan Ibu hamil melakukan ANC. Pelaksanaan ANC di Kabupaten Wakatobi telah dilaksanakan, namun program kelas antenatal mulai dilaksanakan pada tahun 2011 dengan jumlah

kelas antenatal sebanyak 29 kelas dari 20 puskesmas. Hasil pelaksanaan kelas antenatal mampu meningkatkan cakupan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan dari 91,4% menjadi 95,06%, namun sejauh mana manfaat pengetahuan dan keterampilan yang diajarkan pada kelas antenatal terhadap lama persalinan belum pernah dilakukan penelitian.

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan serta belum pernah dilakukan penelitian di wilayah tersebut, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Pengaruh Senam Hamil Pada Kelas Antenatal Terhadap Lama Persalinan Di Puskesmas Kabupaten Wakatobi”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi eksperimental* dengan *post test only design with control group* yaitu suatu pengukuran hanya dilakukan pada saat terakhir penelitian. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Popalia, Puskesmas Taipabu dan Puskesmas Wali Kabupaten Wakatobi Provinsi Sulawesi Tenggara pada tanggal 27 Mei sampai 25 Juli Tahun 2015. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Lama persalinan Kala I dan kala II. Variabel bebas adalah kelas antenatal. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu primigravida trimester III yang bersalin di Puskesmas Wakatobi sebanyak 53 orang. Sampel pada penelitian ini adalah adalah 42 orang, dimana pada kelompok perlakuan sebanyak 21 orang dan kelompok control sebanyak 21 orang. Kriteria inklusi sampel yaitu : 1) Bersedia menjadi responden, 2) Umur ibu 20-35

Tahun. Kriteria eksklusi sampel yaitu : 1) ibu hamil trimester III yang memiliki kontraindikasi (seperti plasenta previa dan pre eklamsi) terhadap senam hamil, 2) ibu yang mengalami komplikasi persalinan seperti ketuban pecah dini (KPD) dan inersia uteri, 3) ibu hamil trimester III dengan ukuran panggul luar tidak normal. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan pertimbangan bahwa tidak setiap subjek dalam penelitian ini mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih, dimana pemilihan anggota sampel didasarkan atas tujuan dan pertimbangan tertentu dari peneliti.

Dalam penelitian menggunakan pengumpulan data primer menggunakan kuesioner yang diberikan kepada ibu dan praktek senam hamil dilakukan sebanyak 3 kali dengan waktu 90 menit untuk setiap pertemuan, kemudian untuk data sekunder yang diperoleh dari kohort ibu, profil puskemas, jumlah ibu hamil. Penelitian ini menggunakan kuesioner dan lembar check list untuk mendapatkan data kelas antenatal. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi responden, analisis bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan bantuan SPSS 16.01 .

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1
Distribusi karakteristik responden di
Puskesmas Kabupaten Wakatobi tahun
2015

Variabel	Kelompok			
	Intervensi (21)		Kontrol (21)	
	n	%	n	%
Usia				
20-35 thn	21	100	21	100
Pendidikan				
SMP	2	9,5	4	21,1
SMA	17	81	15	78,9
Perguruan tinggi	2	9,5	0	0
Pekerjaan				
Bekerja	6	28,6	8	38,1
Tidak bekerja	15	71,4	13	61,9

Berdasarkan data diatas bahwa semua (100%) responden baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berusia reproduksi sehat diantara 20 sampai 35 tahun karena faktor usia termasuk kriteria inklusi. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan bahwa sebagian besar berpendidikan SMA yaitu pada kelompok intervensi sebanyak 17 orang (81 %) dan kelompok kontrol sebanyak 15 orang (78,9%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan bahwa ibu hamil tidak bekerja baik pada kelompok intervensi (71,4%) dan kelompok kontrol (61,9%). Pekerjaan ibu diantaranya PNS, pedagang, wiraswasta dan petani.

Senam Hamil

Tabel 2
Distribusi frekuensi reponden berdasarkan
senam hamil pada kelas antenatal di
Puskesmas Kabupaten Wakatobi
Tahun 2015

Senam Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	19	90,5
Kurang	2	9,5
Jumlah	21	100

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa hampir semua responden dengan senam hamil baik sebanyak 19 orang (90,5%). Dimana dikatakan baik jika 100% gerakan dilakukan dengan benar dan dikatakan kurang jika <100% gerakan yang dilakukan dengan benar.

Kontraksi Uterus

Tabel 3
Distribusi frekuensi responden
berdasarkan kontraksi uterus pada kedua
kelompok di Puskesmas Kabupaten
Wakatobi
Tahun 2015

Kontraksi uterus	Kelompok			
	Intervensi (21)		Kontrol (21)	
	F	%	f	%
Adekuat	17	81	12	57,1
< adekuat	4	19	9	42,9
Jumlah	21	100	21	100

Pada tabel diatas bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar mengalami kontraksi yang adekuat sebanyak 17 orang (81%) dan pada kelompok kontrol yang mengalami kontraksi yang adekuat sebanyak 12 orang (57,1%). Dimana kontraksi dikatakan adekuat jika terjadi ≥ 3 kali dalam waktu 10 menit dan berlangsung ≥ 40 detik, dikatakan kurang adekuat jika kontraksi terjadi ≤ 3 kali dalam waktu 10 menit dan berlangsung selama ≤ 40 detik.

Teknik Mengedan

Tabel 4
Distribusi frekuensi responden berdasarkan kedua kelompok di Puskesmas Kabupaten Wakatobi Tahun 2015

Teknik Mengedan	Kelompok			
	Intervensi (21)		Kontrol (21)	
	F	%	f	%
Benar	19	90,5	12	57,1
Salah	2	9,5	9	42,9
Jumlah	21	100	21	100

Berdasarkan data diatas bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar melakukan teknik mengedan dengan benar sebanyak 19 orang (90,5%) dan pada kelompok kontrol yang melakukan teknik mengedan dengan benar sebanyak 12 orang (57,1%).

Lama Persalinan Kala I

Tabel 5
Distribusi frekuensi lama persalinan kala I pada kelompok intervensi kelas antenatal dan kelompok kontrol di Puskesmas Kabupaten Wakatobi Tahun 2015

Lama Persalinan Kala I	Kelompok			
	Intervensi (21)		Kontrol (21)	
	f	%	f	%
Normal	18	85,7	15	71,4
Lama	3	14,3	6	28,6
Jumlah	21	100	21	100

Pada kelompok intervensi sebagian besar lama persalinan kala I berlangsung normal sebanyak 18 orang (85,7%) sedangkan pada kelompok kontrol lama persalinan kala I yang berlangsung normal sebanyak 15 orang (71,4%).

Kala II Persalinan

Tabel 6
Distribusi frekuensi lama persalinan kala II pada kedua kelompok di Puskesmas Kabupaten Wakatobi 2015

Lama Persalinan Kala II	Kelompok			
	Intervensi (21)		Kontrol (21)	
	f	%	f	%
Normal	19	90,5	16	76,2
Lama	2	9,5	5	23,8
Jumlah	21	100	21	100

Berdasarkan data diatas bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar lama persalinan kala I berlangsung normal sebanyak 19 orang (90,5%) sedangkan pada kelompok kontrol lama persalinan kala II yang berlangsung normal sebanyak 16 orang (76,2%).

Analisis Bivariat

Tabel 7
Pengaruh senam hamil pada kelas antenatal terhadap Lama persalinan kala I di Puskesmas Kabupaten Wakatobi Tahun 2015

Tahun 2018							
Senam Hamil	Lama persalinan kala I				Total		Nilai p
	Normal		Lama		N	%	
	n	%	n	%			
Baik	18	94,7	1	5,3	19	100	p=0,014
Kurang	0	0	2	100	2	100	
Total	18	85,7	3	14,3	21	100	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 21 responden yang melaksanakan kelas antenatal sebanyak 19 orang dengan senam hamil baik mengalami perlangsungan lama persalinan kala I normal sebanyak 18 orang (94,7%) dan 2 orang dengan senam hamil kurang mengalami perlangsungan kala I yang lama. Hasil analisis menunjukkan nilai $p=0,014$, ada pengaruh senam hamil pada kelas antenatal terhadap lama persalinan kala I.

Tabel 8
Pengaruh senam hamil pada kelas antenatal terhadap Lama persalinan kala II di Puskesmas Kabupaten Wakatobi Tahun 2015

Senam Hamil	Lama persalinan kala II					
	Normal		Lama		Total	
	n	%	n	%	N	%
Baik	19	100	0	0	19	100
Kurang	0	0	2	100	2	100
Total	19	90,5	2	9,5	21	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 21 responden yang melaksanakan kelas antenatal, bila ditinjau dari variabel senam hamil ada sebanyak 19 orang dengan senam hamil baik seluruhnya (100%) mengalami perlangsungan lama persalinan kala II normal dan 2 orang dengan senam hamil kurang mengalami perlangsungan kala II yang lama.

Tabel 9
Perbedaan lama persalinan antara kelompok intervensi dan kontrol di Puskesmas Kabupaten Wakatobi Tahun 2015

Variabel	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	Mean	SD	Mean	SD
Lama kala I	584	145	729	34
Lama kala II	51	197	77	38

Berdasarkan tabel 4.12 dapat dilihat bahwa hasil uji statistik dengan uji *Mann-Whitney* diperoleh nilai $p = 0,017$ lebih kecil dari nilai $\alpha (0,05)$. Hal ini memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara lama persalinan kala I ibu bersalin yang mengikuti kelas antenatal dan tidak mengikuti kelas antenatal dengan rata-rata lama persalinan kala I pada kelompok intervensi yaitu 584 menit sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 729 menit.

Hasil uji statistik dengan uji *Mann-Whitney* pada lama persalinan kala II diperoleh nilai $p = 0,012$. Hal ini memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara lama persalinan kala II ibu bersalin yang mengikuti kelas antenatal dan tidak mengikuti kelas antenatal dengan rata-rata lama persalinan kala II pada kelompok intervensi yaitu 51 menit sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 77 menit.

PEMBAHASAN

Pengaruh Senam Hamil Pada Kelas Antenatal Terhadap Lama Persalinan Kala I

Dalam hasil penelitian terdapat pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan, hal ini sesuai dengan teori senam hamil yang memberikan efek relaksasi dalam ketenangan dan rasa rileks, sehingga hipotalamus akan member perintah pada midbrain untuk mengeluarkan gamma amino butyric acid (GABA), enkephalin, dan beta endorphin. Sehingga pengeluaran adrenalin yang berlebih dapat diantisipasi, dimana pembuluh darah dapat ber vasodilatasi dengan baik, sehingga memperlancar aliran darah yang membawa oksigen ke rahim tercukupi sehingga kontraksi akan berjalan dengan baik. Kontraksi mempunyai efek tambahan, yakni memanjangkan uterus sekitar 5 sampai 10 cm, diikuti penurunan lebar bidang horizontal yang berdampak pada kolumna vertebralis janin menjadi lurus sehingga menarik kutub atas janin bersentuhan langsung dengan fundus uteri yang berkontraksi, sementara

kutub bagian bawah menuju kebawah dan terdorong masuk ke dalam pelvis yang dikenal dengan tekanan paksi janin, hal ini juga yang menyebabkan serviks dan segmen bawah uterus mendapat tekanan yang mempengaruhi penipisan serta dilatasi serviks lebih cepat⁶.

Sesuai dengan teori senam hamil yang merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan kesehatan selama kehamilan (kelas antenatal) dan senam hamil akan memberikan suatu hasil produk kehamilan atau persalinan yang lebih baik dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu-ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk meneghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman, dan spontan.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Mintarsih, S (2010)⁷ di RSUD Dr. Moerwadi bahwa senam hamil sangat efektif terhadap lama pembukaan persalinan kala I pada ibu postpartum primipara dengan $p=0,013$. Penelitian yang dilakukan oleh Widyawati dan Fariani Syahrul(2013)⁸ menyatakan bahwa wanita hamil yang mengikuti program latihan senam hamil selama trimester III kehamilannya memiliki kemungkinan lama persalinan cepat 1,80 kali dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil.

Senam hamil yang diterapkan tidak hanya beorientasi sebatas kebugaran tubuh semata, tetapi untuk memperkuat otot, melenturkan persediaan, dan melatih

konsentrasi agar bisa mengalihkan pikiran sehingga bisa melupakan rasa sakit saat melahirkan, serta menguatkan nafas dengan sendirinya stress saat melahirkan dapat dikurangi yang akan mempersingkat proses persalinan. Metode ini terbukti dapat membantu meringankan proses persalinan⁹.

Pengaruh Senam Hamil Pada Kelas

Antenatal Terhadap Lama Persalinan

Kala II

Hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh senam hamil pada kelas antenatal terhadap lama persalinan kala II, dimana kejadian lama persalinan normal pada ibu bersalin yang mengikuti senam hamil pada kelas antenatal lebih besar dibandingkan dengan ibu bersalin yang tidak senam hamil yaitu sebesar 90,47% berbanding 76,19%. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Hendarmin Aulia dan Siti Hindun (2010)¹⁰ di Klinik YK Madira Palembang bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan persalinan kala II.

Sesuai teori senam hamil bahwa latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur mempunyai manfaat untuk latihan pernapasan, latihan penguatan dan peregangan otot-otot panggul yang mempercepat proses persalinan, alat genitalia wanita mempunyai sifat yang lentur. Jalan lahir tidak akan kaku pada wanita hamil yang melakukan senam hamil yang akan mempercepat proses persalinan.

Senam hamil selama kehamilan akan menguntungkan baik fisik maupun mental, mengingat perasaan takut dan cemas dalam menghadapi persalinan dapat menimbulkan

ketegangan jiwa dan fisik, sehingga berpengaruh terhadap elastisitas otot-otot menjadi kaku yang menyebabkan proses persalinan kala II berlangsung lama.

Perbedaan Lama Persalinan Kala II antara Yang Mengikuti Kelas Antenatal Dan Tidak Mengikuti Kelas Antenatal

Hasil uji statistik dengan uji Mann-Whitney diperoleh nilai $p = 0,012$. Hal ini memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara lama persalinan kala II ibu bersalin yang mengikuti kelas antenatal dan tidak mengikuti kelas antenatal dan rata-rata lama persalinan kala II pada kelompok intervensi yaitu 51 menit sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 77 menit sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata lama persalinan kala II pada Ibu bersalin yang mengikuti kelas antenatal durasinya lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak ikut kelas antenatal.

Berdasarkan teori kelas antenatal merupakan rangkaian kelas yang disediakan untuk kelompok Ibu hamil yang bertujuan untuk memberikan peserta informasi dan keterampilan yang dibutuhkan untuk meningkatkan hasil kehamilan dan kelahiran, membantu peserta memiliki pengalaman melahirkan yang positif sehingga lama persalinan dapat berlangsung normal.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hendarmin Aulia dan Siti Hindun (2010)¹⁰ di Klinik YK Madira Palembang yang mendapatkan rata-rata lama persalinan kala II ibu yang tidak senam hamil sebesar 151,11 menit dan ibu yang senam hamil yaitu 128,58 menit (p value =

0,012). Hal ini didukung oleh penelitian Brixval (2014)¹¹ dan Koushede (2013)¹² menyatakan bahwa terdapat pengaruh edukasi antenatal dalam kelas kecil terhadap luaran kelahiran, obstetri dan psikososial Ibu.

Hasil penelitian didapatkan bahwa hampir seluruh responden 90,5% pada kelompok intervensi kelas antenatal dengan teknik mendedan yang benar seluruhnya mengalami perlangsungan kala II yang normal dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan teknik mendedan yang benar hanya 57,14 % yang mengalami perlangsungan kala II yang normal.

Materi persiapan persalinan dan senam hamil pada kelas antenatal memberikan keterampilan pada Ibu dalam menghadapi proses persalinan yang berperan untuk memberi kekuatan, tonus otot yang baik, teknik pernapasan yang baik pada proses persalinan kala I dan II dalam hal ini adalah faktor *power* dan psikis dalam persalinan sehingga lama persalinan dapat berlangsung normal.

Faktor *power* seperti his dan tenaga mendedan mempengaruhi lama persalinan dimana setelah pembukaan lengkap dan setelah ketuban pecah tenaga yang mendorong anak keluar selain his, terutama disebabkan oleh kontraksi otot-otot dinding perut yang mengakibatkan peninggian tekanan intraabdominal. Tenaga ini serupa dengan tenaga mengejan waktu kita buang air besar tapi jauh lebih kuat lagi. Rupanya waktu kepala sampai pada dasar panggul, timbul suatu reflex yang mengakibatkan bahwa pasien menutup glottisnya,

mengontraksikan otot-otot perutnya dan menekan diafragmanya ke bawah. Tenaga mengejan ini hanya dapat berhasil jika dilakukan dengan benar dan pembukaan sudah lengkap dan paling efektif sewaktu kontraksi rahim sehingga lama kala II dapat berlangsung normal.

Faktor penolong persalinan juga mempengaruhi lama persalinan seperti kesiapan alat dan tenaga medis yang membantu jalannya persalinan dan keterampilan penolong dalam memimpin persalinan dapat membantu memperlancar persalinan kala II.

KESIMPULAN

Senam hamil yang terdapat pada kelas antenatal berpengaruh terhadap lama persalinan kala I dan kala II selain itu terdapat perbedaan yang bermakna antara lama persalinan kala I dan kala II ibu yang mengikuti kelas antenatal dan tidak mengikuti kelas antenatal, sehingga pentingnya untuk setiap ibu hamil untuk mengikuti senam hamil dan kelas antenatal.

SARAN

Bagi instansi pemerintah salah satunya Dinas Kesehatan dapat melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan kelas ibu hamil untuk peningkatan program kelas antenatal. selain itu bagi Puskesmas diharapkan program kelas antenatal tetap dilanjutkan di Puskesmas sebagai wadah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya dapat

meneliti lebih lanjut faktor yang mempengaruhi lama persalinan dengan mengkaji faktor lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes. (2011). Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil. Jakarta.
2. Dinas Kesehatan (2013). Provinsi Sulawesi Tenggara
3. Manuaba, IBG. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyulit Kandungan, dan KB. EGC. Jakarta. Edisi 2.
4. Turan. (2012). hubungan pendidikan antenatal terhadap pemanfaatan pelayanankesehatan. MedisainsJurnal Ilmiah ilmu-ilmu Kesehatan
5. Pangesti, W. a. (2013). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Perilaku Ibu dalam Asuhan Antenatal Di Puskesmas Patikraja Banyumas. Medisains Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan , XV, 2.
6. Varney. (2009). Buku Ajar Asuhan Kebidanan.Jakarta: EGC. Edisi 2
7. Mintarsih, S. (2010).Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama PersalinanKala I Primipara. Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta.
8. Widyawati, Fariani Syahrul. (2013). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 1, No. 2 September 2013: 316–324
9. Perry, P. a. (2011). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Hindun, H. A. (2010). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Normal di Klinik YK Madira Palembang. Jurnal JKK
11. Brixval. (2014). The effect Of Antenatal Education In Smaal Classes On Obstetric and Psycho-sosial Outcome. Systematic review.
12. Koushede, V. (2013). Group-Based Antenatal Birth and Parent Preparatiin for Improving Birth Outcomes and Parenting Resources. SRCH Journal .