ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan [1].

Proses kelahiran bayi/Persalinan selalu (98%) nilai apgarnya normal dan tidak ada bayi yang dinantikan oleh siapapun. Sebagaimana yang memerlukan perawatan khusus [5].

diungkapkan oleh [2] persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi berupa janin dan uri baik melalui jalan lahir maupun abdomen dengan atau tanpa bantuan dalam keadaan cukup bulan. Walaupun persalinan merupakan peristiwa fisiologis, akan tetapi saat kontraksi otot uterus melemah, dan kekuatan untuk meneran kurang, disertai serviks kaku, serta tidak didukung dengan kondisi psikologis ibu saat menghadapi persalinan, maka akan dapat terjadi persalinan lama [2].

Persalinan kala II lama menjadi salah satu penyebab kematian maternal yang terjadi pada proses persalinan. Penyebab langsung kematian ibu menurunkan angka insiden partus lama (>50%) atau di Indonesia tahun 2021 dari 4.925 ibu bersalin mempersingkat proses persalinan kala II.

diantaranya adalah perdarahan 1.871 orang (38%), eklamsi 1.674 orang (34%), infeksi 886 orang (18%), partus lama 247 orang (5%), dan abortus 247 orang (5%)[3]. Penyulit ibu terbanyak dari 392 ibu tentang partus lama 181 orang (46%), disusul kasus partus kasep 161 orang (41%), preeklamsi dan eklamsi 50 orang (13%) [3].

Lima faktor yang dapat menyebabkan partus lama (Kelainan 5P), yaitu: *power* (kekuatan yang mendorong janin keluar), *passanger* (kelainan janin itu sendiri), *passage* (kelainan ukuran bentuk panggul/ jalan lahir), psikologi ibu bersalin kala II pada dan penolong persalinan. Lamanya persalinan yang terjadi pada kala II dari suatu persalinan, yang berlangsung terlalu lama dapat menyebabkan dehidrasi, infeksi, kelelahan ibu serta asfiksia, dan kematian janin dalam kandungan/*Intra Uterin Fetal Death* [4].

Semua perempuan yang melakukan senam hamil menghasilkan kelahiran hidup; sebagian besar bayi (98%) nilai apgarnya normal dan tidak ada bayi yang memerlukan perawatan khusus [5]. Penelitian di Poli Klinik Kebidanan dan Penyakit Kandungan RSUD Kuningan Jawa Barat diketahui: pada kasus yang tidak senam hamil adalah 15,1% dan pada kasus yang senam hamil adalah 1,9% (P=0,031). Lama persalinan kala II pada kelompok kasus (senam hamil) lebih singkat dari kelompok kontrol (tidak senam hamil), pada yang tidak ikut senam hamil (kontrol), lebih lama (P=0,001) [6]. Sehingga dapat dimaknai bahwa insiden partus lama terutama kala II pada kelompok (senam hamil) lebih kecil secara statistik dibandingkan kelompok kontrol (tidak senam hamil), (P = 0,031). Adanya senam hamil dapat membantu proses persalinan. Penyebab langsung kematian ibu menurunkan angka insiden partus lama (>50%) atau di Indonesia tahun 2021 dari 4.925 ibu bersalin mempersingkat proses persalinan kala II. Berdasarkan uraian tersebut dan khusus di Polindes Desa Jrebeng Kecamatan Dukun kabupaten Gresik belum pernah dilakukan penelitian orang (5%)[3]. Penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II baik pada primigravida maupun multigravida di Polindes Desa Jrebeng Kecamatan Dukun kabupaten Gresik. Sehingga tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak hubungan senam hamil dengan lama persalinan kala II pada primigravida dan multigravida. Sedangkan tujuan khususnya adalah untuk mengidentifikasi ibu yang melakukan senam hamil dan yang tidak melakukan senam hamil serta mengukur lama persalinan kala II pada primigravida dan multigravida. Sehingga penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat/berkontribusi bagi institusi, bagi profesi, bagi responden, dan bagi tempat penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian analitik *observasional* dengan pendekatan *cross sectional* [7]. Populasinya adalah semua ibu bersalin di Polindes Desa Jrebeng Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik Bulan Mei sampai Juli 2023 sebanyak 57 ibu bersalin. Besar sampel adalah 50 ibu bersalin. Teknik samplingnya adalah purposive sampling [8]. Pelaksanaan penelitian pada Bulan Mei sampai Juli 2023. Variabel bebas penelitian adalah pelaksanaan senam hamil dan variable terikat adalah lama persalinan kala II. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner, observasi dan partograf. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum/Karakteristik Responden:

1). Umur

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Polindes Jrebeng Dukun Gresik Periode Mei–Juli 2023

Umur	f	%
< 20 tahun	18	36
20–35 tahun	32	64
> 35 tahun	0	0
Jumlah	50	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui sebagian besar responden berumur 20–35 tahun sebanyak 32 responden (64%) dari total 50 responden (100%).

2). Gravidita

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Gravidita di Polindes Jrebeng Dukun Gresik Periode Mei–Juli 2023

Gravidita	f	%
Primigravida	23	46
Multigravida	27	54
Jumlah	50	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui sebagian besar responden adalah multigravida sebanyak 27 responden (54%) dari total 50 responden (100%).
Data Khusus:

1). Pelaksanaan Senam Hamil

Tabel 3. Pelaksanaan Senam Hamil di Polindes Jrebeng Dukun Gresik Periode Mei–Juli 2023

Pelaksanaan	f	%
Tidak senam hamil	28	56
Senam hamil	22	44
Jumlah	50	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui sebagian besar responden tidak senam hamil sebanyak 28 responden (56%) dari total 50 responden (100%).

2). Pelaksanaan Senam Hamil pada Primigravida

Tabel 4. Pelaksanaan Senam Hamil pada Primigravida di Polindes Jrebeng Dukun Gresik Periode Mei–Juli 2023

Pelaksanaan	f	%
Tidak senam hamil	12	52
Senam hamil	11	48
Jumlah	23	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui sebagian besar responden primigravida tidak senam hamil sebanyak 12 responden (52%) dari total 23 responden primigravida (100%).

3). Pelaksanaan Senam Hamil pada Multigravida

Tabel 5. Pelaksanaan Senam Hamil pada Multigravida di Polindes Jrebeng Dukun Gresik Periode Mei–Juli 2023

Pelaksanaan	f	%
Tidak senam hamil	16	59
Senam hamil	11	41
Jumlah	27	100

Berdasarkan Tabel 5 diketahui sebagian besar responden multigravida tidak senam hamil

sebanyak 16 responden (59%) dari total 27 responden multigravida (100%).

4). Lama Persalinan Kala II pada Primigravida

Tabel 6. Lama Persalinan Kala II pada Primigravida di Polindes Jrebeng Dukun Gresik Periode Mei–Juli 2023

Lama	f	%
≤ 30 menit	11	48
31-40 menit	12	52
Jumlah	23	100

Berdasarkan Tabel 6 diketahui sebagian besar responden primigravida dengan lama persalinan kala II 31–40 menit sebanyak 12 responden (52%) dari total 23 responden primigravida (100%).

5). Lama Persalinan Kala II pada Multigravida

Tabel 7 Lama Persalinan Kala II pada Multigravida di Polindes Jrebeng Dukun Gresik Periode Mei–Juli 2023

Lama	f	%
≤ 15 menit	13	48
16-30 menit	14	52
Jumlah	27	100

Berdasarkan Tabel 7 diketahui sebagian besar responden multigravida dengan lama persalinan kala II 16–30 menit sebanyak 14 responden (52%) dari total 27 responden multigravida (100%).

6). Tabulasi Silang Senam Hamil dan Lama Persalinan Kala II pada Primigravida

Tabel 8. Tabulasi Silang Senam Hamil dan Lama Persalinan Kala II Primigravida di Polindes Jrebeng Dukun Gresik Periode Mei–Juli 2023

Pelaksanaan Senam Hamil	Lama Persalinan Kala II Primigravida		Jumlah f (%)
	≤ 30 menit f (%)	31–40 menit f (%)	
Senam Hamil	9 (81,8)	2 (18,2)	11 (100)
Tidak Senam Hamil	2 (16,7)	10 (83,3)	12 (100)

Jumlah	11 (47,8)	12 (52,2)	23 (100)
Uji <i>Chi-Square</i> ; $X^2_{hitung} (7,3) > X^2_{tabel} (3,84)$			

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa Lama persalinan kala II primigravida yang senam hamil lebih cepat dari pada yang tidak senam hamil; dimana sebagian besar primigravida yang tidak senam hamil tampak lama persalinan kala II 31-40 menit lebih banyak dengan persentase 83,3% (10 orang) dan ibu bersalin yang senam hamil lama persalinan kala II ≤ 30 menit lebih banyak dengan presentase 81,8% (9 orang) dibanding dengan ibu bersalin yang tidak senam hamil lama persalinan kala II ≤ 30 menit dengan presentase 16,7% (2 orang). Sedangkan hasil Uji *Chi-Square* pada primigravida $X^2_{hitung} (7,3) > X^2_{tabel} (3,84)$ maka hipotesis nihil ditolak. Jadi, dapat dimaknai bahwa ada hubungan antara senam hamil dan lama persalinan kala II pada primigravida

7). Tabulasi Silang Senam Hamil dan Lama Persalinan Kala II pada Multigravida

Tabel 9. Tabulasi Silang Senam Hamil dan Lama Persalinan Kala II Multigravida di Polindes Jrebeng Dukun Gresik Periode Mei–Juli 2023

Pelaksanaan Senam Hamil	Lama Persalinan Kala II Multigravida		Jumlah f (%)
	≤ 15 menit f (%)	16–30 menit f (%)	
Senam Hamil	9 (81,8)	2 (18,2)	11 (100)
Tidak Senam Hamil	4 (25,0)	12 (75,0)	16 (100)
Jumlah	13 (48,1)	14 (51,9)	27 (100)
Uji <i>Chi-Square</i> ; $X^2_{hitung} (6,31) > X^2_{tabel} (3,84)$			

Berdasarkan Tabel 9 diketahui bahwa Lama persalinan kala II multigravida yang senam hamil lebih cepat dari pada yang tidak senam hamil; dimana sebagian besar primigravida yang tidak senam hamil tampak lama persalinan kala II multigravida 16-30 menit lebih banyak dengan persentase 75% (12 orang) dan ibu bersalin yang

senam hamil lama persalinan kala II multigravida Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang ≤ 15 menit lebih banyak dengan presentase 81,8% menyatakan bahwa senam selama kehamilan (9 orang) dibanding dengan ibu bersalin yang tidak memberikan kontribusi positif terhadap pembukaan senam hamil lama persalinan kala II ≤ 15 menit serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat dengan presentase 25% (4 orang). Sedangkan hasil persalinan, dan secara bermakna ditemukan *on-set* Uji *Chi-Square* pada Multigravida X^2 hitung (6,31) > persalinan yang lebih awal serta lama persalinan X^2 tabel (3,84) maka hipotesis nihil ditolak. Jadi, yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak dapat dimaknai bahwa ada hubungan antara senam hamil. Senam hamil dapat membantu senam hamil dan lama persalinan kala II pada persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa multigravida. kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan melahirkan [10].

dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal Teori berikut juga mendukung hasil penelitian care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan tersebut, dimana disebutkan bahwa senam hamil melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara adalah gerakan senam yang dirancang khusus oleh optimal dalam persalinan normal. Senam hamil yang para ahli medis dan kebugaran untuk menguatkan dilakukan secara teratur selama masa tiga bulan otot-otot kewanitaan guna mempermudah proses (trimester ketiga) terakhir dapat mengurangi resiko persalinan nantinya [11].

partus lama. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar Hasil penelitian tersebut juga sejalan juga dengan hormon endorphin dalam tubuh sewaktu senam, penelitian di Poli Klinik Kebidanan dan Penyakit yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa Kandungan RSUD Kuningan Jawa Barat; dimana sakit. Lamanya proses persalinan dapat dipengaruhi diketahui: partus lama pada kasus yang tidak senam oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. hamil adalah 15,1% dan pada kasus yang senam Sampai saat ini yang dapat dikendalikan adalah hamil adalah 1,9% ($P=0,031$). Lama persalinan kala masalah tenaga atau power, yaitu ditingkatkan II pada kelompok kasus (senam hamil) lebih singkat dengan senam hamil. Senam hamil dapat membantu dari pada yang tidak ikut senam hamil (kontrol), persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa ($P=0,001$) [6]. Sehingga dapat dimaknai bahwa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat insiden partus lama terutama kala II pada kelompok setelah melahirkan. Manfaat senam hamil selama perlakuan (senam hamil) lebih kecil secara statistik kala II dapat membantu ibu menjalani persalinan dibandingkan kelompok kontrol (tidak senam hamil), yang normal dengan lama persalinan yang normal, ($P = 0,031$). Adanya senam hamil dapat membantu karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara menurunkan angka insiden partus lama (>50%) atau mengedan dan mengatur napas, mengatur kontraksi mempersingkat proses persalinan kala II.

dan relaksasi serta melatih kelenturan otot-otot Senam hamil dapat membantu persalinan dinding perut dan dasar panggul sehingga kala II sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta dapat berjalan dengan lancar. Berdasarkan menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan.

beberapa penelitian dapat dimaknai bahwa ibu Persalinana kala II adalah proses pengeluaran hamil yang melakukan senam hamil mengalami kala buah kehamilan sebagai hasil pengenalan proses II persalinan yang lebih singkat daripada ibu hamil dan penatalaksanaan kala pembukaan; atau dapat yang tidak mengikuti senam hamil [9]. dikatakan persalinan kala II dimulai ketika

pembukaan serviks sudah lengkap (10 cm) dan dan punggung bagian bawah, meningkatkan berakhir dengan lahirnya bayi. Kala II juga disebut kualitas tidur, mengurangi kecemasan, memberikan sebagai kala pengeluaran bayi [12]. ketenangan, sarana berbagi pengalaman dan

Lama kala II pada primigravida berlangsung rata- bercerita dengan ibu hamil lainnya serta rata 1,5 jam dan pada multipara rata-rata 0,5 jam [9]. merelaksasikan otot-otot sekitar panggul yang

Bagi kebanyakan wanita, persalinan adalah saat berperan dalam proses persalinan[15]. menegangkan dan penuh kecemasan.

Berdasarkan penelitian [13] terdapat 17 ibu bersalin yang merasakan kecemasan atau sebanyak 34% dan lama persalinan kala II yang dialami adalah lebih lambat yaitu sebanyak 44%.

Dan didapatkan adanya hubungan antara kecemasan dengan lama persalinan kala II dengan p value 0,009. Rasa takut dan cemas itulah yang memungkinkan untuk terjadinya proses kelahiran yang lebih lambat. Maka dari itu persiapan dan perawatan selama hamil ditujukan untuk mendukung ibu dalam melalui proses persalinan supaya didapatkan hasil yang optimal. Hal tersebut sejalan dengan [14] sebanyak 97% persalinan adalah persalinan fisiologis, tetapi terdapat pengaruh antara kecemasan ibu terhadap kelancaran persalinan. Kecemasan yang muncul saat persalinan mengakibatkan otot polos tegang begitupun pada pembuluh darah. Hal itu yang menyebabkan serviks menjadi kaku dan pada rahim terjadi hipoksia. Sehingga rangsangan nyeri bertambah banyak, melalui thaloma limbic ke korteks uteri rangsangan tersebut menambah rasa takut yang pada akhirnya kontraksi rahim menjadi berkurang dan terjadilah persalinan memanjang. Guna memperlancar proses persalinan terdapat berbagai cara seperti melakukan pemenuhan nutrisi yang cukup selama kehamilan sesuai pedoman gizi seimbang, latihan fisik senam hamil, atau secara farmakologi dengan induksi. Melakukan senam hamil adalah cara yang efektif karena didalamnya terdapat tahapan gerakan atau biasa disebut dengan sekuens yang dapat memperkuat otot untuk menopang tulang belakang

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Senam hamil berhubungan dengan lama persalinan kala II pada primi dan multigravida” yang dilaksanakan di Polindes Jrebeng Dukun Gresik periode Mei–Juli 2023 diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- 1). Sebagian besar responden primigravida tidak senam hamil sebanyak 12 responden (52%) dari total 23 responden primigravida (100%).
- 2). Sebagian besar responden multigravida tidak senam hamil sebanyak 16 responden (59%) dari total 27 responden multigravida (100%).
- 3). Sebagian besar responden primigravida dengan lama persalinan kala II 31–40 menit sebanyak 12 responden (52%) dari total 23 responden primigravida (100%).
- 4). Sebagian besar responden multigravida dengan lama persalinan kala II 16–30 menit sebanyak 14 responden (52%) dari total 27 responden multigravida (100%).
- 5). Ada hubungan antara senam hamil dan lama persalinan kala II pada primigravida ($X^2_{hitung} (7,3) > X^2_{tabel} (3,84)$).
- 6). Ada hubungan antara senam hamil dan lama persalinan kala II pada multigravida (Uji *Chi-Square* pada Multigravida ($X^2_{hitung} (6,31) > X^2_{tabel} (3,84)$)).

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah untuk menambah jumlah responden dan tempat penelitian

lebih banyak/luas sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Annisa UI. Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: Andi. 2017.
- [2]. Yulizawati. 2019. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan. Indomedika Pustaka, 186
- [3]. Mutmainnah AU., Johan H., Llyod S. S. Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: ANDI. 2019.
- [4]. Badan Pusat Statistik. Rancang Bangun Kesehatan. [Http://WWW.depkes.go.id](http://WWW.depkes.go.id). 2022.
- [5]. Ristica, Octa D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lama Persalinan Kala II di BPM Dince Safrina Pekanbaru. Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences). 2018; 7(2).
- [6]. Soviyati E. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Lama Persalinan di RSUD Kuningan Jawa Barat Tahun 2015. Midwife Journal. 2016;2(1), 33–43.
- [7]. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV Alfabeta. 2015
- [8]. Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta, 2015.
- [9]. Direktorat Bina Kesehatan Ibu. Selamat Datang di Kelas Ibu Hamil. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. 2012.
- [10]. Direktorat Kesehatan Keluarga. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. [Http://WWW.kemendes.go.id](http://WWW.kemendes.go.id). 2021.
- [11]. Indiarti M. Senam hamil dan Balita. Yogyakarta: Cemerlang publishing. 2018.
- [12]. Maya A. Pengaruh Senam Hamil terhadap Lama Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Bpm Husniyati Palembang. Maskermedika. 2019 Nov 01;7(1).
- [13]. Sagita YD. Hubungan tingkat kecemasan dengan lama persalinan kala II pada ibu bersalin di RSIA Anugerah Medical Center Kota Metro. Midwifery Journal, 2018;3(1), 16-20.
- [14]. Agustina, D. Efektifitas prenatal gentle yoga dan senam hamil terhadap proses persalinan. Undergraduated thesis. Balikpapan: Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur. 2020.
- [15]. Ulya Y, Devitasari ANI. Efektifitas Senam Hamil terhadap Lama Persalinan Kala II. Journal of Midwifery and reproduction Science. 2023;3(2), 37–45.