

## HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN NYERI KONTRAKSI PADA IBU INPARTU (*Relationship Between Pregnancy Exercise With Pain Contraction In Labour*)

Eka Purnama Sari dan Laily Prima Monica  
STIKes Patria Husada Blitar  
e-mail: prima.monica@yahoo.com

**Abstract :** *Childbirth is a physiological process that is experienced by pregnant women in which the baby, placenta and membranes comes out of the mother's uterus. In the birthing process, there is the pain of labor contractions which can be overcome by doing pregnancy exercise. Method: The research design was correlational design. The research sample 13 mother in labour at BPS Sriwahyuni Jatinom Village, Kanigoro Subdistric, Blitar Regency. It was chosen using total sampling. The data was collected using questionnaire. The data was analysed using spearman rank. Result : The results showed by Spearman Rank correlation (Rho) that the  $r$  value = 0,864 and  $p$  value = 0,000. Discussion : By doing pregnancy exercise on the first active phase of inpartu mother, it was expected to increase mother knowledge dan skills so that could reduce the pain of contraction.*

**Keywords :** *pregnancy exercise, pain contraction, labour*

Persalinan adalah proses fisiologis yang harus dialami oleh setiap wanita yang hamil dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya (Yuni, 2008 : 120).

Estrogen dan progesteron terdapat dalam keseimbangan sehingga kehamilan dapat dipertahankan. Perubahan keseimbangan estrogen dan progesteron menyebabkan oksitosin yang dikeluarkan oleh hipofise posterior dapat menimbulkan kontraksi dalam bentuk *Braxton Hicks*. Kontraksi *Braxton Hicks* akan menjadi kekuatan dominan saat mulainya persalinan. Oleh karena itu makin tua frekuensi

kontraksi makin sering. Oksitosin diduga bekerja bersama atau melalui *prostaglandin* yang makin meningkat mulai dari umur kehamilan minggu ke-15. Di samping itu faktor gizi ibu hamil dan ketegangan otot rahim dapat memberikan pengaruh penting untuk dimulainya kontraksi rahim (Hakimi, 2010).

Perasaan sakit ini dapat dikurangi dengan cara *nonmedikamentosa* yaitu memberi penjelasan apa yang terjadi / akan terjadi, pendampingan selama persalinan yang kontinyu dan agar proses persalinan berjalan lancar dan baik serta tidak berkembang menjadi keadaan yang patologis dapat dikurangi salah satunya adalah senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (*prenatal care*) dan senam hamil akan memberikan suatu hasil produk kehamilan atau persalinan yang lebih baik dibandingkan

pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil (Sumarah, 2008 : 291).

Setelah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 6 Januari – 30 April 2013 diketahui Jumlah ibu inpartu kala 1 fase aktif di BPS Sriwahyuni Desa Jatinom sebanyak 37 orang. Dari 37 ibu tersebut 13 ibu inpartu yang mengetahui manfaat senam hamil untuk mengatasi nyeri pada saat persalinan. Maka dari latar belakang tersebut penulis ingin meneliti tentang “ Hubungan senam hamil dengan nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala 1 fase aktif di BPS Sri Wahyuni Desa Jatinom Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar ”.

Rumusan masalahnya adalah adakah hubungan senam hamil dengan nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala 1 fase aktif di BPS Sriwahyuni Desa Jatinom Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar.

Tujuan umumnya adalah mengetahui hubungan senam hamil dengan nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala 1 fase aktif. Sedangkan

## BAHAN DAN METODE

Desain penelitian korelasional dengan jenis penelitian dengan mengobservasi variabel independen terlebih dahulu kemudian diikuti sampai waktu tertentu untuk melihat terjadinya pengaruh variabel dependen. Subyek penelitian ini sebanyak 13 ibu inpartu kala 1 fase aktif yang fisiologis di BPS Sriwahyuni Desa Jatinom Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar.

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik ibu inpartu di BPS Sri Wahyuni Desa Jatinom tertera pada tabel di bawah.

**Tabel 1. Karakteristik responden**

No	Karakteristik	f	%
1	Umur		
	- < 20 tahun	4	30,8
	- 21 - 29 tahun	5	38,5
	- 30 – 39 tahun	3	23,1
	- > 40 tahun	1	7,7
2	Pendidikan		
	- SD	4	30,8

tujuan khususnya adalah (1) Mengidentifikasi senam hamil pada ibu inpartu kala 1 fase aktif., (2) Mengidentifikasi nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala 1 fase aktif, (3) Menganalisa hubungan senam hamil dengan nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala 1 fase aktif.

Manfaat penelitian bagi petugas kesehatan adalah dapat digunakan sebagai masukan dalam meningkatkan pelayanan dan penyuluhan kesehatan khususnya mengenai senam hamil yang berhubungan dengan nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala 1 fase aktif serta sebagai data yang akurat guna mengambil kebijakan dalam upaya meningkatkan status kesehatan. Manfaat bagi instansi pendidikan adalah dapat menambah kepustakaan dan bahan acuan serta perbandingan dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan senam hamil dengan nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala 1 fase aktif.

Subyek penelitian ini dipilih secara total sampling. Variabel bebasnya adalah senam hamil pada ibu inpartu kala 1 fase aktif. Variabel terikatnya adalah nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala 1 fase aktif.. Skor yang diperoleh diubah menjadi kategori senam hamil dan kategori nyeri kontraksi, dan untuk mengetahui hubungan variable independent dan dependen menggunakan analisis Uji Korelasi Sperman Rank.

- SMP	4	30,8
- SMA	5	38,5
3	Pekerjaan	
- IRT	8	61,8
- Swasta	5	38,5

**Tabel 2. Senam Hamil**

No	Sikap	f	%
1	Baik	6	46,2
2	Cukup	4	30,8
3	Buruk	3	23,1

**Tabel 3. Nyeri Kontraksi**

No	Nyeri Kontraksi	f	%
1	Nyeri Ringan	22	75,9
2	Nyeri Sedang	7	24,1

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 13 responden, 46,2% atau 6 responden yang melakukan senam hamil dengan baik, mengalami nyeri kontraksi ringan (46,2%) atau sejumlah 6 responden. Sedangkan

30,8% atau 4 responden yang melakukan senam hamil dengan cukup, responden yang mengalami nyeri kontraksi ringan sebanyak 1 responden (7,7%) dan yang mengalami kontraksi sedang sebanyak 3 responden (23,1%). Sedangkan 23,1% atau 3 responden yang melakukan senam hamil dengan buruk, mengalami nyeri kontraksi sedang (23,1%) atau sejumlah 3 responden. Berdasarkan uji statistik *Spearman rank* didapatkan nilai sig = 0,000. Hal ini menunjukkan  $0,000 < 0,05$  bahwa adanya hubungan antara senam hamil dengan nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala 1 fase aktif di BPS Sriwahyuni Desa Jatinom Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar. Nilai signifikansi didapatkan sebesar 0,000 dapat diartikan bahwa antara senam hamil dengan nyeri kontraksi terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif sehingga dengan semakin baiknya praktik senam hamil maka nyeri kontraksi akan semakin berkurang.

## PEMBAHASAN

### Senam Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 13 responden, 46,2% atau 6 responden melakukan senam hamil dengan baik, 30,8% atau 4 responden melakukan senam hamil dengan cukup, dan 23,1% atau 3 responden mengalami senam hamil dengan buruk. Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil dimulai pada umur kehamilan setelah 22 minggu (Mandriwati, 2007: 171). Adanya kecenderungan senam hamil yang baik ini merupakan aktualisasi dari perilaku ibu hamil dalam melakukan senam hamil. Notoatmodjo (2005) menjelaskan bahwa perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan, termasuk tentang melakukan senam hamil. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, antara lain meliputi (1) Tingkat pendidikan, berdasarkan hasil penelitian didapatkan 30,8% atau 8 responden berpendidikan SD dan SMP, 38,5% atau 5 responden berpendidikan SMA.

Seseorang yang mempengaruhi penerimaan informasi pendidikan formal berfungsi untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengembangkan daya

intelektual, dan memudahkan dalam menerima atau mengadopsi perilaku yang positif. (2) Faktor usia, berdasarkan hasil penelitian didapatkan 30,8% atau 4 responden berusia < 20 tahun, 38,5% atau 5 responden berusia 21-29 tahun, 23,1% atau 3 responden berusia 30-39 tahun, 7,7% atau 1 responden berusia > 40 tahun. Usia responden yang tergolong pada usia muda dan produktif mengakibatkan responden sangat aktif dalam rangka memenuhi kebutuhan kesehatan untuk ibu hamil khususnya melakukan senam hamil. Responden juga mengikuti kelas ibu hamil yang mengajarkan tahapan-tahapan senam hamil secara baik sehingga responden mampu memahami dan mempraktekkan senam hamil tersebut dengan baik pula. (3) Pekerjaan, berdasarkan hasil penelitian didapatkan 38,5% atau 5 responden ibu bekerja swasta, 61,5% atau 8 responden ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga akan memiliki waktu luang yang lebih banyak apabila dibandingkan dengan ibu yang memiliki pekerjaan. Dengan adanya waktu luang ini, responden tentunya akan memanfaatkan waktunya untuk melakukan senam hamil yang tentunya akan memperbaiki kondisi kehamilannya. Pelaksanaan senam hamil yang baik ini diduga dipengaruhi oleh umur, pendidikan dan pekerjaan responden.

### Nyeri Kontraksi Responden

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 13 responden, 0% atau 0 responden tidak mengalami nyeri kontraksi, 53,8% atau 7 responden mengalami nyeri kontraksi ringan, 46,2% atau 6 responden mengalami nyeri kontraksi sedang, 0% atau 0 responden mengalami nyeri kontraksi berat, dan 0% atau 0 responden mengalami nyeri kontraksi sangat berat. Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya. Munculnya nyeri sangat berkaitan dengan *reseptor* dan adanya rangsangan. *Reseptor* nyeri yang dimaksud adalah *nociceptor*, merupakan ujung-ujung saraf sangat bebas yang memiliki sedikit *mielin* yang tersebar pada kulit dan mukosa, khususnya pada *visera*, persendian, dinding *arteri*, hati, dan kantong empedu. *Reseptor* nyeri dapat memberikan respons akibat adanya stimulasi atau rangsangan (Yuni, 2008). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan rasa nyeri pada responden adalah arti nyeri, toleransi nyeri dan reaksi terhadap nyeri.

### Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Kontraksi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 13 responden, 46,2% atau 6 responden yang melakukan senam hamil dengan baik, mengalami nyeri kontraksi ringan (46,2%) atau sejumlah 6 responden. Sedangkan 30,8% atau 4 responden yang melakukan senam hamil dengan cukup, responden yang mengalami nyeri kontraksi ringan sebanyak 1 responden (7,7%) dan yang mengalami kontraksi sedang sebanyak 3 responden (23,1%). Sedangkan 23,1% atau 3 responden yang melakukan senam hamil dengan buruk, mengalami nyeri kontraksi sedang (23,1%) atau sejumlah 3 responden. Berdasarkan uji statistik *Spearman rank* didapatkan nilai  $\text{sig} = 0,000$ . Hal ini menunjukkan  $0,000 < 0,05$  bahwa adanya hubungan antara senam hamil dengan nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala 1 fase aktif di BPS Sriwahyuni Desa Jatinom Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar. Nilai signifikansi didapatkan sebesar 0,000 dapat diartikan bahwa antara senam hamil dengan

nyeri kontraksi terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif sehingga dengan semakin baiknya praktik senam hamil maka nyeri kontraksi akan semakin berkurang.

Adanya hubungan ini mengindikasikan bahwa senam hamil merupakan salah satu jalan untuk memperlancar proses persalinan yang akan dihadapi. Tujuan dari senam hamil adalah memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, *ligament-ligamen*, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Selain itu diperlukan untuk Untuk memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna sehari-hari, juga untuk memperoleh sikap tubuh yang relaks dan ketenangan selama melahirkan. Senam hamil harus dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas-batas kemampuan fisik ibu dan juga dibawah pimpinan instruktur senam hamil (Mandriwati, 2007). Apabila melakukan senam hamil dengan baik tentunya secara fisik dan mental seorang ibu hamil akan memiliki perasaan yang nyaman sehingga akan memberikan kelancaran pada saat persalinan.

Bidan perlu melakukan penyuluhan kepada ibu hamil agar proaktif memeriksakan kesehatan mereka dan mencegah sekecil mungkin resiko sebelum melahirkan, dengan harapan dapat melakukan senam hamil secara teratur. Namun, hal ini juga bergantung dari banyak faktor, diantaranya (1) Tingkat pendidikan, hasil penelitian menunjukkan sebagian kecil ibu inpartu berpendidikan SD yaitu 30,8% atau 4 responden. Seseorang yang mempengaruhi penerimaan informasi pendidikan formal berfungsi untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengembangkan daya intelektual, dan memudahkan dalam menerima atau mengadopsi perilaku yang positif. Misalnya: ibu inpartu ketika merasakan ada kontraksi ibu tersebut menjerit-menjerit atau berbicara keras. (2) Dukungan sosial, dimana kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa penalaran apakah yang dilakukan tersebut baik atau buruk. Namun tata kelakuan yang kekal dan kuat integrasinya dengan pola-pola perilaku masyarakat mengikat menjadi adat istiadat yang terlalu mengikat. Ibu inpartu yang didampingi suami atau tanpa didampingi suami itu beda karena ibu tersebut dengan penuh kasih sayang merasakan betapa besarnya pengorbanan untuk melahirkan bayi sehingga hal itu akan menyebabkan para ibu akan cenderung mempunyai pandangan dan sikap yang lebih

positif dalam melakukan senam hamil secara baik dan teratur untuk mengurangi nyeri

kontraksi persalinan (Notoatmodjo,2005).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Senam hamil pada ibu inpartu kala 1 fase aktif di BPS Sriwahyuni Desa Jatinom Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar dalam kategori baik yaitu sebesar 46,2% atau 6 orang. Nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala 1 fase aktif di BPS Sriwahyuni Desa Jatinom Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar dalam kategori nyeri ringan yaitu sebesar 53,8% atau 7 orang. Ada hubungan senam hamil dengan nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala 1 fase aktif di BPS Sriwahyuni Desa Jatinom Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar ditandai dengan taraf signifikansi 0,000 dan  $r = 0,864$  yang menunjukkan bahwa antara senam hamil dengan nyeri kontraksi terdapat hubungan yang sangat kuat dan positif sehingga dengan semakin baik praktik senam hamil maka nyeri kontraksi akan semakin berkurang.

### **Saran**

Petugas kesehatan yang ada di BPS Sriwahyuni Desa Jatinom Kecamatan Kanigoro Kabupaten Blitar untuk selalu memberikan motivasi ibu hamil melakukan senam hamil secara teratur dan memberikan pendidikan kesehatan yang berkesinambungan mengenai senam hamil.

Diharapkan pada responden meningkatkan kemampuan dan ketrampilan dalam melakukan senam hamil sehingga dapat mewujudkan persalinan yang lebih baik.

Profesi kesehatan khususnya kebidanan hendaknya lebih giat dan aktif dalam memberikan konseling, informasi, dan edukasi tentang senam hamil di lingkungan pendidikan secara berkala setiap bulan dan berkesinambungan sesuai kebutuhan dan keadaan.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi penelitian selanjutnya sehingga penelitian dalam bidang kebidanan dapat semakin berkembang.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Hakimi. 2010. *Ilmu Kebidanan : Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Kusmiyati, Yuni. 2008. *Perawatan Ibu Hamil (Asuhan Ibu Hamil)*. Yogyakarta: Fitramaya
- Mandriwati. 2007. *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo. Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sumarah,dkk. 2008. *Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin)*. Yogyakarta: Fitramaya