



PERBEDAAN JUMLAH PERDARAHAN SAAT PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA YANG MELAKUKAN SENAM HAMIL DAN TIDAK SELAMA KEHAMILAN TRIMESTER III

Febby Herayono^{1*}, Silvie Permata Sari², Ade Nurhasanah Amir^{1,2,3}
STIKES Syedza Saintika Padang
(email*: Herayonofebby@gmail.com , 085263293436)

ABSTRAK

Salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia adalah komplikasi dan penyulit pada persalinan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi persalinan yaitu dengan mempersiapkan persalinan sedini mungkin agar persalinan normal dapat berjalan lancar. American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) merekomendasikan senam selama kehamilan sebagai upaya preventif agar kehamilan dan persalinan berjalan secara alami dan mengurangi resiko cedera saat persalinan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan jumlah perdarahan saat persalinan pada ibu yang melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil selama kehamilan trimester III. Jenis penelitian *observasional* dengan *Comparative study*. Jumlah sampel adalah 44 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok ibu yang melakukan senam hamil dan kelompok ibu yang tidak melakukan senam hamil selama kehamilan trimester III. Penelitian dilaksanakan di BPM dan Posyandu di wilayah kerja puskesmas Andalas dan Lubuk Buaya. Analisa data menggunakan Uji statistik *independent T test*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata jumlah perdarahan 495,52 cc, tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara jumlah perdarahan pada ibu yang melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil selama kehamilan trimester III ($p=0,786$). Kesimpulan penelitian yaitu tidak terdapat perbedaan jumlah perdarahan pada ibu yang melakukan dan tidak melakukan senam selama kehamilan trimester III.

Kata Kunci : Jumlah Perdarahan; Senam Hamil

ABSTRACT

One of the causes of high MMR in Indonesia is complications and complications in labor. One effort that can be done to prevent labor complications is by preparing labor as early as possible so that normal labor can run smoothly. The American College of Obstetric and Gynecologist (ACOG) recommends exercise during pregnancy as a preventative effort so that pregnancy and childbirth run naturally and reduce the risk of injury during labor. This type of research is observational using a Comparative study design. The number of samples was 44 people divided into 2 groups, namely the group of mothers who did pregnancy exercises and groups of women who did not do pregnancy exercise during the third trimester of pregnancy. The research was conducted at BPM and Posyandu in the working area of Andalas Community Health Center and Lubuk Buaya in Padang City. Data analysis using independent T test. The results of the study showed that there were not have differences the number of bleeding in pregnant women do and did not do pregnancy exercises during pregnancy third trimester ($p = 0.786$). The conclusion of this study is that there is no difference in the amount of bleeding in mothers who do and do not exercise during the third trimester of pregnancy

Keywords: Amount of Bleeding; Pregnancy Exercise

PENDAHULUAN

Angka kematian maternal dan perinatal merupakan salah satu indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan

kebidanan. Sampai saat ini angka kematian Ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) di Indonesia masih cukup tinggi, untuk tahun 2015 yaitu AKI 305/100.00 kelahiran



hidup, sedangkan AKB 22/1.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia, 2016). Hal ini masih jauh dari target yang dicanangkan oleh pemerintah melalui salah satu tujuan dalam program Sustainable Development Goals (SDGs), yaitu menurunkan AKI menjadi kurang dari 70/100.000 kelahiran hingga tahun 2030. Salah satu penyebab tingginya AKI dan AKB di Indonesia adalah adanya komplikasi dan penyulit pada masa kehamilan dan persalinan, hal ini terlihat dari tingginya angka kematian dan kesakitan pada masa tersebut (Prawirohardjo, 2013).

Salah satu upaya proses kehamilan dan persalinan dapat berjalan lancar dan tanpa ada komplikasi, American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) merekomendasikan senam selama kehamilan sebagai upaya preventif agar kehamilan dan persalinan berjalan secara alami dan mengurangi resiko cedera akibat persalinan (Clapp, 2005 dan Artal 2003).

Senam hamil di Indonesia merupakan bagian dalam pelayanan Antenatal Care (ANC) yang seharusnya dilaksanakan oleh setiap institusi pemberi pelayanan kesehatan ibu (Depkes, 2009). Namun untuk sekarang, belum seluruh institusi yang melaksanakan senam hamil, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh Martini, 2007 untuk wilayah Jabotabek hanya rumah sakit swasta yang melaksanakan senam hamil, sedangkan rumah sakit pemerintah belum melaksanakan program senam hamil tersebut. Untuk wilayah Jakarta Barat, dari 8 puskesmas kecamatan hanya 2 puskesmas yang melaksanakan senam hamil (Rus Martini, 2007).

Mengingat besarnya risiko komplikasi yang ditimbulkan oleh komplikasi saat persalinan, dibutuhkan suatu cara yang lebih efisien dalam meningkatkan kontraksi uterus dengan melakukan olah raga. Secara

fisiologis olahraga mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan vaskularisasi darah sehingga dapat memperbaiki kontraksi otot. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian esensial dari kesehatan ibu hamil, yang menghasilkan manfaat jangka panjang baik secara fisik maupun psikologis selama proses persalinan (Guyton, 2008).

Ibu hamil yang melakukan kegiatan senam cukup sering dan teratur selama masa tiga bulan (trimester) terakhir, ternyata mengalami persalinan yang tidak terlalu terasa sakit jika dibandingkan dengan persalinan ibu hamil yang tidak melakukan kegiatan senam selama masa kehamilannya. Hal ini terjadi karena peningkatan kadar hormon endorfin dalam tubuh sewaktu senam, yang secara alami berfungsi sebagai penahan rasa sakit (Hanton, 2001). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cochrane 2006 yang di perbaharui pada tahun 2010 dan tahun 2015 ditemukan bahwa ibu hamil yang melakukan olah raga dalam kehamilan sebanyak 2-3 kali seminggu akan meningkatkan kebugaran tubuhnya, serta ibu hamil yang melakukan latihan terstruktur akan mencegah kenaikan berat badan secara drastis selama kehamilan serta menurunkan risiko gangguan hipertensi pada kehamilan.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan menggunakan rancangan *Comparative study* yaitu penelitian untuk membandingkan dua gejala atau lebih. Dalam penelitian ini akan melihat perbedaan jumlah perdarahan saat persalinan pada Ibu yang melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil selama kehamilan trimester III. Penelitian ini dilakukan pada kelas ibu hamil dan Bidan Praktek Mandiri



yang ada di wilayah kerja puskesmas Andalas dan Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang pada bulan Oktober 2019 sampai dengan Maret 2020. Sampel pada penelitian ini sebanyak 22 orang responden untuk masing-masing kelompok.

Langkah penelitian yaitu dengan mengunjungi kelas Ibu hamil dan BPM yang ada di wilayah kerja Puskesmas Andalas dan Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Melakukan wawancara dan tentang keteraturan senam hamil yang dilakukan dan observasi jumlah darah yang keluar selama persalinan serta melakukan pencatatan dan pendokumentasian pada partograf.

Pemeriksaan sampel dilakukan dengan cara menggunakan underpad untuk menampung darah yang keluar pada saat persalinan, lalu di timbangan untuk mengukur berat underpad yang kering dan berat underpad yang sudah terpakai pada

saat ibu bersalin dan Partograf sebagai alat bantu untuk mendokumentasikan hasil observasi yang telah dilakukan.

Analisa data dilakukan dengan system komputerisasi. Dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Shapiro wilk karena jumlah sampel ≤ 50 , jika $p > 0,05$, maka data berdistribusi normal. Jika data terdistribusi normal, maka analisa data dilanjutkan dengan menggunakan uji parametric *T Independent* untuk melihat perbedaan jumlah perdarahan pada ibu hamil yang melakukan dan tidak melakukan senam hamil selama kehamilan trimester III.

HASIL

- 1. Jumlah Perdarahan pada Ibu Bersalin Yang Melakukan Dan Tidak Melakukan Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III

Tabel 4.1

Rata-Rata Jumlah Perdarahan pada Ibu Bersalin

Kelompok	Senam Hamil	Tidak Senam Hamil	Mean ± SD
Jumlah Perdarahan (cc)	489,18	501,86	495,52 ± 152,56

- 2. Perbedaan Jumlah Perdarahan pada Ibu Bersalin yang Melakukan Dan Tidak Melakukan Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III

Tabel 4.2

Perbedaan Jumlah Perdarahan pada Ibu Bersalin

Variabel	Senam Hamil Mean ± SD	Tidak Senam Hamil Mean ± SD	p value
Jumlah Perdarahan (cc)	489,18 ± 156,6	501,86 ± 151,72	0,786

PEMBAHASAN

- 1. **Jumlah Perdarahan pada Ibu Bersalin Yang Melakukan Dan Tidak Melakukan Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III**

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan rata-rata pendarahan pada ibu bersalin yang melakukan senam hamil adalah 489,18

sedangkan rata-rata pendarahan pada ibu bersalin yang tidak melakukan senam

hamil 501,86 cc. Sedangkan rata-rata jumlah perdarahan pada ibu bersalin yang melakukan dan tidak melakukan senam hamil selama kehamilan trimester III 495,52cc. Hal ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Henny Anggraini (2018) ditemukan rata



pendarahan pada ibu bersalin yang melakukan senam hamil adalah 455,18 sedangkan rata-rata pendarahan pada ibu bersalin yang tidak melakukan senam hamil 571,86cc.

Semua persalinan akan selalu disertai dengan perdarahan. Perdarahan dapat terjadi sebelum, selama ataupun setelah proses persalinan. Suatu perdarahan akan dikatakan fisiologis apabila jumlah darah tidak melebihi 500 cc pada persalinan pervaginam. Perdarahan pasca persalinan adalah hilangnya darah lebih dari 500 cc setelah anak dan plasenta lahir (Cunningham, 2006). Setelah bayi lahir, terjadi rangkaian kontraksi uterus kedua yang memisahkan plasenta dari myometrium dan mengeluarkannya melalui vagina. Setelah kelahiran plasenta kontraksi myometrium yang berkelanjutan menyebabkan pembuluh darah uterus yang mengalir ke tempat perlekatan plasenta menjadi terjepit sehingga dapat mencegah terjadinya perdarahan (Sherwood, 2011).

2. Perbedaan Jumlah Perdarahan pada Ibu Bersalin Yang Melakukan Senam Hamil Dan Tidak Melakukan Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III

Berdasarkan uji independen samples test terlihat nilai sig = 0,786 (sig > 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan jumlah pendarahan pada ibu bersalin yang melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil selama kehamilan trimester III. Hal ini tidak sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Henny Anggraini (2018) dimana pada hasil penelitian ditemukan terdapat pengaruh senam hamil dengan jumlah pendarahan pada ibu bersalin dengan P-Value = 0,000 (0,000 < 0,05). OR = 9,118.

Menurut Verawati (2003) ibu yang melakukan senam hamil secara teratur proses persalinannya lebih banyak yang berlangsung secara normal. Senam hamil merupakan bentuk coping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat perubahan fungsi anatomi tubuh dan mengurangi terjadinya perdarahan pada ibu bersalin.

Senam hamil bermanfaat dalam proses persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas pada saat mengejan karena otot-otot dasar panggul dan otot paha bagian dalam mengendur secara aktif sehingga otot dasar panggul yang lemas tidak akan mudah robek saat melahirkan dan menghindari pendarahan pada ibu hamil pada waktu bersalin (Maryunani, 2011).

Menurut asumsi peneliti, senam hamil bukan faktor langsung penyebab terjadinya perdarahan dalam persalinan, namun merupakan salah satu usaha pencegahan terjadinya komplikasi dan upaya untuk mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan. Banyak faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya perdarahan tersebut, diantaranya gangguan kontraksi uterus dan robekan robekan jalan lahir. Gangguan kontraksi uterus dan robekan jalan lahir dapat disebabkan oleh banyak faktor pula, seperti umur ibu saat hamil, jarak kehamilan, anemia dalam kehamilan serta adanya riwayat perdarahan pada ibu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa rata-rata pendarahan pada ibu bersalin yang melakukan senam hamil adalah 489,18, rata-rata pendarahan pada ibu yang tidak melakukan senam hamil 501,86 cc. Sedangkan rata-rata jumlah pendarahan pada ibu bersalin yang melakukan dan tidak



melakukan senam hamil adalah 495,52 cc. Berdasarkan hasil ini terlihat perbedaan antara ibu hamil yang melakukan senam ibu hamil dan tidak melakukan senam ibu hamil dengan selisihnya 12,6 cc. Berdasarkan uji independen samples T test terlihat nilai $sig = 0,786$ ($sig > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan jumlah pendarahan pada ibu bersalin yang melakukan senam hamil dan tidak melakukan senam hamil selama kehamilan trimester III.

Disarankan petugas kesehatan agar mengaplikasikan senam hamil pada setiap kelas ibu hamil secara rutin dan teratur sehingga dapat mengurangi komplikasi saat persalinan, dan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil tentang faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya perdarahan saat persalinan agar dapat mencegah dan menghindari faktor resiko tersebut sedini mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Clapp, James F. (2005). The Effect of Continuing regular exercise on the physiologic adaptations to pregnancy outcome. *The American Journal of Sport Medicine*, 24:6 p 28(2)
- Cunningham, F. G, Gant, N.F, et al. (2006) *Obstetri Wiliam (edisi 21). Volume 2*. Jakarta : EGC
- Depkes RI. (2009). *Senam Hamil : Dilakukan Setiap Hari Untuk Memperlancar Proses Persalinan*. Depkes RI. Jakarta
- Guyton dan Hall. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Edisi 11)*. Jakarta : EGC
- Henny Anggraini. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perdarahan Post Partum Pada Ibu Bersalin Di RSUD Pringsewu Tahun 2016
- Jones, G., & Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretation. *Journal of Sports Sciences*, 19, 385-395. doi:10.1080/026404101300149348
- Martini, Rus. (2007). Pengaruh Senam Hamil terhadap lama Persalinan di Puskesmas Kecamatan Palmerah Jakarta Barat. Depok : Universitas Indonesia :80-85
- Maryunani. (2011). *Senam hamil senam nifas dan terapi musik*. Trans Info Media. Jakarta.
- Oxorn, H. William, RF. (2010) . *Ilmu Kebidanan Patologi & Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta : Yayasan Essentia Medica
- Panduan Tekhnis Latihan Fisik Selama Kehamilan dan Nifas. (2010). Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat. Direktorat Bina Kesehatan Komunitas. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Prawiroharjo, Sarwono. (2013). *Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo
- Profil Kesehatan Indonesia (2016) Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem* (Edisi 6). Jakarta : EGC