

Pengaruh Senam Maryam Terhadap Lama Kala I pada Ibu Bersalin Primigravida di Klinik Mutiara Medika Rangkasbitung Kabupaten Lebak

Tutik Iswanti*, Nintinjri Husnida

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Banten, Serang Indonesia

Abstract. The birthing process is influenced by several factors called 5P, namely power, passage, passenger, helper, and psychology. The length of labor can be caused by many factors, but the main ones are inadequate contractions, fetal factors (malpresentation, malposition, and large fetus) and birth canal factors. The aim of the research was to determine the effect of maryam exercise on the length of the first stage of labor in primigravida mothers. The method used was Quasy Experiment with a posttest, the sample size was 33 respondents, the sampling technique met the inclusion criteria. The intervention method that will be carried out is that pregnant women in the third trimester with a gestational age of 28-33 weeks will be intervened with Maryam exercises three times a week for four weeks. After four weeks of intervention, the length of the first stage at the time of labor will be seen. Then the data was processed using an Independent Test and the results showed that there was an influence between Maryam's exercise and the length of the first period with a p value of 0.04. This can prove that Maryam's exercise can speed up the length of the first stage in Primigravid mothers.

Keywords: Long time I, Maryam gymnastics, maternity, primigravida

Abstrak. Proses persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang disebut 5P, yaitu power, passage, passenger, penolong, dan psikis. Lama persalinan dapat disebabkan oleh banyak faktor, namun yang prinsip adalah kontraksi tidak adekuat, faktor janin (malpresentasi, malposisi, dan janin besar) dan faktor jalan lahir. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam maryam terhadap lama kala I ibu bersalin primigravida. Metode yang digunakan Quasy Experiment dengan posttest, jumlah sampel 33 responden, teknik pengambilan sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Metode intervensi yang akan dilakukan adalah ibu hamil Trimester III dengan umur kehamilan 28-33 minggu akan diintervensi dengan senam maryam seminggu tiga kali selama empat minggu. Setelah intervensi selama empat minggu akan dilihat lama kala I pada saat persalinan. Kemudian data diolah dengan Uji Independen Test dan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara senam Maryam dengan lama kala I dengan p value 0,04. Hal ini dapat membuktikan bahwa senam Maryam dapat mempercepat lama kala I pada Ibu bersalin Primigravida.

Kata Kunci : Lama kala I; senam maryam, ibu bersalin, primigravida

Corresponding Author : Tutik Iswanti

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Banten, Serang , Indonesia

Email: tutik8375@gmail.com

Pendahuluan

Persalinan merupakan hal yang fisiologis yang dialami oleh setiap orang, akan tetapi kondisi fisiologis tersebut dapat menjadi patologis apabila seorang ibu tidak mengetahui kondisi yang fisiologis dan seorang penolong atau tenaga kesehatan tidak memahami bagaimana suatu persalinan dikatakan fisiologis dan bagaimana penatalaksanaanya (Setyorini, Rukmaini and Azzahroh, 2021).

Kala I persalinan diartikan sebagai permulaan kontraksi sejati yang dapat menyebabkan terjadinya pembukaan serviks dan diakhiri dengan pembukaan lengkap. Kala I persalinan terdiri dari kala I fase laten dan kala I fase aktif. Kala I fase laten adalah keadaan dimana pembukaan serviks berlangsung lambat

hingga pembukaan 3 cm yang berlangsung selama 7-8 jam, sedangkan kala I fase aktif adalah keadaan dimana pembukaan serviks berlangsung mulai dari pembukaan 4 cm hingga 10 cm yang berlangsung selama 6 jam yang terdiri dari 2 jam periode akselerasi, 2 jam periode dilatasi maksimal dan 2 jam periode deselerasi. Fase ini ditemui pada primigravida. Sehingga normalnya lama kala I persalinan pada primigravida berlangsung selama 13-14 jam sedangkan pada multigravida berlangsung selama 6-7 jam (Dwi Kurniasih *et al.*, 2021).

Proses persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang disebut 5P, yaitu power, passage, passenger, penolong, dan psikis. Lama persalinan dapat disebabkan oleh banyak faktor, namun yang prinsip adalah kontraksi tidak adekuat, faktor janin (malpresentasi, malposisi, dan janin besar) dan faktor jalan lahir. Kontraksi yang tidak adekuat dan faktor janin dapat menyebabkan persalinan kala I dan II menjadi memanjang. Akibat dari kala I dan II yang memanjang adalah terjadinya infeksi yang merupakan salah satu faktor penyebab kematian ibu. Faktor jalan lahir juga menyebabkan morbiditas pada ibu berupa terjadi luka perineum yang sangat rentan terjadi infeksi jika tidak ditangani dengan baik (Fahriani, Astini and Oktarina, 2020).

Dalam proses persalinan memerlukan persiapan fisik maupun mental dari ibu supaya memperoleh persalinan yang aman dan lancar. Berbagai cara dilakukan demi terlaksananya persalinan yang aman dan lancar diantaranya yang dilakukan sejak kehamilan diantaranya melakukan senam maryam. Ini jelas merupakan masalah yang sangat serius yang harus diperhatikan oleh tenaga kesehatan untuk memperbaiki tingkat keseriusan dari masalah tersebut. Salah satu program kelancaran persalinan yaitu senam Maryam (Azis *et al.*, 2020).

Senam maryam bisa dijadikan alternatif perkembangan kehamilan latihan di Indonesia karena memenuhi aspek holistik. Selain itu, senam Maryam adalah mudah dilakukan setiap hari karena gerakan mereka merupakan modifikasi dari senam prenatal dasar dan gerakan shalat seperti ruku', sujud, dan dzikir. Senam maryam tidak hanya memberikan manfaat fisik melalui gerakan tetapi juga memberikan manfaat psikologis dan manfaat spiritual bagi ibu hamil (Erisna *et al.*, 2020).

Senam maryam merupakan salah satu therapy non farmakologi, dimana senam maryam dapat mempengaruhi psikologis ibu terutama ibu hamil yang mengalami perubahan psikologis karena kehamilannya. Oleh karena itu pelaksanaan senam maryam sebagai therapy perlu dibuktikan secara ilmiah sehingga pada penelitian ini dilakukan eksperimen tentang pengaruh senam maryam terhadap lama Kala I pada ibu bersalin Primigravida.

Bahan dan Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang menguji hipotesis berbentuk hubungan sebab akibat melalui pemanipulasian variabel independen dan menguji perubahan yang diakibatkan oleh pemanipulasian tadi. Metode eksperimen yang digunakan adalah *Quasy Eksperimental Design* (rancangan eksperimental semu) dengan *PostTest*. Dalam penelitian ini peneliti ingin mempelajari tentang efek senam maryam terhadap lama kala I.

Pada penelitian ini populasinya adalah ibu ibu bersalin primigravida. Perhitungan besar sampel menggunakan nilai mean penurunan kecemasan berdasarkan hasil penelitian (Alza, 2017). Sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *non probability* sampling dengan jenis insidental sampling.

Variabel independent dalam penelitian ini adalah senam maryam. Variabel dependent penelitian ini adalah lama kala I. Tempat penelitian ini dilakukan di Klinik Mutiara Medika Kabupaten Lebak dari bulan Januari s/d Desember 2023. Penelitian ini didapatkan dengan cara melihat lama kala I pada Ibu bersalin. Kemudian data di olah dengan Uji T.

Prosedur penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Responden mengikuti gerakan senam maryam selama 2 jam
2. Senam maryam dilakukan sebanyak 3x seminggu
3. Senam maryam dilakukan selama 4 minggu

Sebelum pelaksanaan pengambilan data, penelitian ini sudah mendapatkan surat keterangan layak etik dari Poltekkes Kemenkes Semarang dengan nomor 0291/EA/KEPK/2023.

Hasil dan Pembahasan

Tujuan dari analisis ini adalah untuk menggambarkan rerata skala kecemasan pada ibu hamil trimester III. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat perbedaan rata-rata penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah perlakuan dan hasil uji selisih kecemasan. Pada rerata kecemasan setelah dilakukan uji T independen didapatkan data berdistribusi normal sehingga dilakukan uji *Indepenten test*.

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Umur Ibu		
Beresiko	15	22,7
Tidak Beresiko	51	77,3
HIS		
Inertia Uteri	14	21,2
Normal	52	78,8
Berat Badan Bayi Lahir		
Janin Besar	11	16,7
Normal	55	83,3

Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden pada umur tidak beresiko, 51 (77,3%) dan mayoritas HIS nya normal 52 (78,8%). Untuk berat badan bayi lahir mayoritas normal 5 (83,3%).

Pengaruh Karakteristik terhadap Lama Kala I

Tabel.2 Pengaruh Karakteristik terhadap Lama Kala I

Karakteristik	Lama Kala I		p value
	Lama	Tidak Lama	
Umur Ibu			
Beresiko	7	8	0,000
Tidak Beresiko	1	50	
HIS			
Inertia Uteri	4	10	0,560
Normal	4	48	
Berat Badan Bayi Lahir			
Janin Besar	2	9	0,611
Normal	6	49	

Berdasarkan tabel diatas terdapat pengaruh antara Umur Ibu dengan Lama Kala I pada Ibu bersalin Primigravida dengan *p value* 0,000, tetapi tidak ada pengaruh dari HIS dan Berat Badan Bayi Lahir dengan Lama Kala I pada Ibu bersalin Primigravida dengan *p value* masing-masing 0,560 dan 0,611. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan atau memastikan uji statistik yang akan digunakan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* dan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3 Uji Normalitas Data Lama Kala I pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Lama Kala I	p value
Dengan Senam Maryam	0,031
Tanpa Senam Maryam	0,146

Tabel diatas menunjukkan bahwa pada kelompok Intervensi data berdistribusi tidak normal karena memiliki *p value* kurang dari 0,05 dan kelompok kontrol data berdistribusi normal karena memiliki *p value* lebih dari 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal.

Efektivitas Senam Maryam terhadap Lama Kala I

Tabel 4 Lama Kala I pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean	SD	p value
Intervensi	7,48	1,46	0,04
Kontrol	9,18	2,8	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa rata-rata lama kala I pada kelompok Intervensi adalah 7,48 dengan *p value* 0,04. Hal ini secara statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh senam maryam terhadap lama kala I.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Juita yang menyatakan bahwa dari hasil uji statistik adanya pengaruh senam hamil dengan lamanya persalinan kala I dan kala II di Bidan Praktik Mandiri Dince Safrina Pekanbaru tahun 2017 dengan *p value* adalah 0,005 pada kala I dan *p value* adalah 0,002 pada kala II (Juita, Laila and Hevrialni, 2017). Menurut Asrinah dkk (2010) dalam Juita 2017 kala satu persalinan dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus yang teratur dan meningkat (frekuensi dan kekuatannya), hingga

serviks membuka lengkap (10 cm). Pada primi kala I berlangsung selama 12 jam sedangkan pada multigravida sekitar 8 jam. Kecepatan pembukaan serviks 1 cm perjam pada primipara dan 2 cm perjam pada multipara.

Berdasarkan dari hasil Uji t- test didapatkan nilai t hitung 9,169 dengan nilai sig. (0,000) < (0,05) yang artinya terdapat pengaruh senam hamil terhadap lama Persalinan Kala I pada kelompok ibu bersalin yang melakukan senam hamil (Juliana Widyastuti Wahyuningsih and Dela Marsela, 2021). Sejalan juga dengan penelitian (Fitriani *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan senamhamil dengan proses persalinan pada ibu bersalindi PBM Budi Ariani Siregar STR.Keb tahun 2021 dengan hasil chi square menunjukkan $p=0,025$.

Fase aktif merupakan waktu ketika terjadi dilatasi serviks paling besar dan bagian presentasi janin turun lanjut ke dalam pelvis. Pada wanita primipara diperkirakan akan mengalami dilatasi sedikitnya 1 cm/jam dan ibu multipara 1,5 cm/jam. Menurut Friedman rata-rata lama waktu persalinan fase aktif pada ibu primipara 5,8 jam atau 348 menit sedangkan menurut Kilpatrick dan Laros lama waktu rata-rata fase aktif pada primipara 8,1 jam atau 486 menit. Apabila dilihat dari partograf fase aktif yang diawali dari pembukaan 4 cm sampai 10 cm normalnya adalah 6 jam atau 360 menit (Surtiningsih, Susiloretni and Wahyuni, 2017).

Dibutuhkan latihan mobilitas dari ibu untuk menjaga agar ligamen tetap longgar, rileks, bebas dari ketegangan dan lebih banyak ruang untuk bayi turun ke panggul sehingga lama waktu persalinan kala I dan kala II dapat diperpendek dengan melakukan senam/olah tubuh. Sejalan dengan penelitian (Fitriani *et al.*, 2023) bahwa Ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan kala I dan II pada primigravida dengan kategori hubungan kuat dengan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $\chi^2 = 9,853a$ dengan $p=0,002 < 0,05$ dan hasil uji *Contingency Coefficient* didapat nilai $C=0,497$ dengan $p=0,002$.

Sesuai hasil penelitian (Arinta *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara senam dengan kala I persalinan dengan nilai $p= 0,043$. Sejalan dengan penelitian (Rizki and Angraini, 2020) bahwa ada pengaruh antara *Pelvic Rocking Exercise* (PRE) terhadap kemajuan persalinan dan kejadian robekan perineum Hasil analisis uji Chi Square didapatkan p value 0,028 ($p < 0,05$). Sesuai juga dengan penelitian (Prasetyani, Qomariyah and Jona, 2023) yang menyatakan bahwa ada pengaruh *Pelvic Rocking Exercise* dengan *Birthing Ball* terhadap kemajuan persalinan pada ibu primipara dengan p -value = 0. 000.

Hasil Analisis univariat kemajuan persalinan kala I fase aktif pada kelompok intervensi diperoleh nilai rata-rata 240,67, pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata 348,67. Hasil analisis bivariat ada pengaruh *pelvic rocking exercise* terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif di Puskesmas Cimanggu Pandeglang Banten tahun 2021 dengan nilai sigifikansi 0,001.: *Pelvic rocking exercise* berpengaruh terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif (Setyorini, Rukmaini and Azzahroh, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Husaidah, Amru and Heroyanto, 2022) bahwa ada pengaruh yang bermakna antara *Pelvic rocking exercise* menggunakan *birthing ball* terhadap kemajuan persalinan dengan p -value $0,00001 < 0,05$ dan penelitian (Jamila, 2021) bahwa *Pelvic rocking exercise* sangat efektif dalam memperpendek waktu kemajuan persalinan kala I fase aktif dengan nilai Sig.(2-tailed) $0,026 < \alpha 0.0$. Sejalan juga dengan penelitian (Mu'alimah and Putri Wahyu Wigati, 2022) bahwa ada pengaruh antara penggunaan *birthing ball* dengan lama kala I pada ibu primigravida dengan p value $0.000 < \alpha 0.05$.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam Maryam terhadap lama kala I pada ibu bersaln Primi Gravida.

Daftar Pustaka

- Alza, N. (2017) 'Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wilayah Kota Yogyakarta', *Occupational Medicine*, 53(4), p. 130.
- Arinta, I. *et al.* (2022) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama', 12(1), pp. 65–73.
- Azis, M. *et al.* (2020) 'Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kelancaran Persalinan Kala Ii Pada Ibu Inpartu Di Puskesmas Bulupoddo Kabupaten Sinjai', *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), pp. 70–74. doi: 10.31970/ma.v2i2.54.
- Dwi Kurniasih, N. I. *et al.* (2021) 'Hubungan Lama Kala Iii Persalinan Dengan Kejadian Perdarahan Pada Ibu Post Partum Di Rsud 45 Kuningan', *Journal of Public Health Innovation*, 1(2), pp. 142–148. doi: 10.34305/jphi.v1i2.302.
- Erisna, M. *et al.* (2020) 'The Impact of Maryam Exercise Towards the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women', *International Journal of Nursing and Health Services*

- (IJNHS), 3(5), pp. 598–607. doi: 10.35654/ijnhs.v3i5.338.
- Fahriani, M., Astini, R. Y. and Oktarina, M. (2020) ‘Hubungan Senam Hamil Dengan Proses Persalinan Kala I Dan II Pada Primigravida Di Pmb Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo’, *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2). doi: 10.31602/ann.v6i2.2679.
- Fitriani, N. *et al.* (2023) ‘Senam Hamil Untuk Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin’, *Jambura Health and Sport Journal*, 5(2), pp. 122–130. doi: 10.37311/jhsj.v5i2.20052.
- Husaidah, S., Amru, D. E. and Heroyanto (2022) ‘Pelvic Rocking Exercise Menggunakan Birthing ball Mempengaruhi Kemajuan Persalinan Kala I’, *Midwifery Care Journal*, pp. 22–29.
- Jamila, F. (2021) ‘Pengaruh Pelvic Rocking Exercises Menggunakan Birthing Ball Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Dan Lama Persalinan’, *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 12(1), pp. 35–40. doi: 10.33666/jitk.v12i1.391.
- Juita, Laila, A. and Hevrialni, R. (2017) ‘Pengaruh Senam Hamil dengan Lamanya Persalinan Kala I dan Kala II di Bidan Praktik Mandiri Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017’, *Jurnal Ibu dan Anak*, 5(1), pp. 1–8.
- Juliana Widyastuti Wahyuningsih and Dela Marsela (2021) ‘Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan di Klinik Bersalin Budi Mulia Medika Palembang’, *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 11(2), pp. 119–126. doi: 10.35325/kebidanan.v11i2.260.
- Mu’alimah, M. and Putri Wahyu Wigati (2022) ‘The Effect of the Use of Birthing Ball on the Progress of First Stage Childbirth on Primigravida’, *Journal for Quality in Public Health*, 5(2), pp. 626–631. doi: 10.30994/jqph.v5i2.292.
- Prasetyani, P. L., Qomariyah and Jona, R. N. (2023) ‘Pengaruh Pelvic Rocking Exercise dengan Birthing Ball terhadap Kemajuan Persalinan pada Ibu Primipara’, *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), pp. 187–197. Available at: <https://ejournal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Detector/article/view/1166>.
- Rizki, L. K. and Anggraini, F. D. (2020) ‘Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Terhadap Kemajuan Persalinan Dan Kejadian Robekan Perineum’, *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 5(1), p. 9. doi: 10.31764/mj.v5i1.1083.
- Setyorini, D., Rukmaini and Azzahroh, P. (2021) ‘Pengaruh Pelvic Rocking Exercise Terhadap Persalinan Kala I Fase Aktif Di UPT Puskesmas Cimanggu Pandeglang Banten’, *Journal for quality in Women's Health*, 4(2), pp. 152–159. doi: 10.30994/jqwh.v4i2.125.
- Surtiningsih, S., Susiloretni, K. A. and Wahyuni, S. (2017) ‘Efektivitas Pelvic Rocking Exercises terhadap Lama Waktu Persalinan pada Ibu Primipara’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), pp. 202–210. doi: 10.48144/jiks.v10i2.95.