

**PENGARUH SENAM MARYAM TERHADAP LAMA KALA II
PADA IBU BERSALIN PRIMIGRAVIDA DI KLINIK MUTIARA
MEDIKA RANGKASBITUNG KABUPATEN LEBAK**

***THE INFLUENCE OF MARYAM EXERCISES ON THE LENGTH
OF THE SECOND STAGE IN PRIMIGRAVIDA BARRING WOMEN
AT THE MUTIARA MEDIKA CLINIC, RANGKASBITUNG, LEBAK
DISTRICT***

Tutik Iswanti¹, Nintinjri Husnida¹, Melly Halimatussa'adiah¹, Rasumawati²

¹Poltekkes Kemenkes Banten

²Poltekkes Kemenkes Jakarta 1

Korespondensi : tutik8375@gmail.com

ABSTRACT

Prolonged labor in the second stage is labor that lasts more than 2 hours in primigravidas and more than 1 hour in multigravidas. Factors causing a long labor process can be influenced by three things, namely energy, birth canal and fetus. The mother's own factors will be influenced by the mother's age, parity and readiness for childbirth. The duration of labor is not easy to determine precisely because the onset of labor is often unclear and subjective. In studies of women, whose labor began spontaneously, there was wide variation in the length of labor. Maryam gymnastics is a non-pharmacological therapy, where Maryam gymnastics can affect the psychology of mothers, especially pregnant women who experience psychological changes due to their pregnancy. The aim of the research was to determine the effect of Maryam exercise on the duration of the second stage of labor in primigravida mothers. The method used was Quasy Experiment with control group, the sample size was 66 respondents (33 intervention, 33 control), 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 second stage at the time of delivery will be seen with partograph. Data analysis with T Test, it was found that the average length of the second stage in the intervention group was 1.4 hours with a p value of 0.006. This statistically shows that there is an influence of maryam exercise on the length of the second stage.

Keywords: *Long time II, Maryam Gymnastics, Maternity, Primigravida*

ABSTRAK

Persalinan lama pada kala II merupakan persalinan yang berlangsung lebih dari 2 jam pada primigravida dan lebih dari 1 jam multigravida. Faktor terjadinya proses

persalinan yang lama dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Untuk faktor pada ibu sendiri akan dipengaruhi oleh umur, paritas dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Lama persalinan tidak mudah ditentukan secara tepat karena permulaan persalinan sering tidak jelas dan bersifat subyektif. Dalam studi terhadap wanita, yang persalinannya mulai secara spontan, terdapat variasi yang luas untuk lama persalinan. Senam maryam merupakan salah satu terapi non farmakologi, dimana senam maryam dapat mempengaruhi psikologis ibu terutama ibu hamil yang mengalami perubahan psikologis karena kehamilannya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam maryam terhadap lama kala II ibu bersalin primigravida. Metode yang digunakan *Quasy Experiment* dengan *control group*, jumlah sampel 66 responden (33 intervensi, 33 kontrol), 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 II pada saat persalinan dengan menggunakan partograph. Kemudian data diolah dengan Uji Independen Test dan didapatkan hasil bahwa... rata-rata lama kala II pada kelompok Intervensi adalah 1,4 jam dengan p value 0,006. Hal ini secara statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh senam maryam terhadap lama kala II.

Kata kunci : Lama Kala II, Senam Maryam, Ibu Bersalin, Primigravida

PENDAHULUAN

Persalinan masih menjadi salah satu masalah utama kesehatan, bukan hanya di Indonesia namun di Dunia. Persalinan lama menjadi komplikasi penyebab kematian ibu nomor 5 di Indonesia. Menurut *World Health Organization* (WHO) melaporkan ada sekitar 810 wanita yang meninggal (Harismayanti, Retni and Kohongia, 2023; Harismayanti, Retni, and Kohongia 2023)

Lamanya persalinan mempunyai resiko menyebabkan kematian perinatal dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan persalinan normal. Lamanya proses persalinan dipengaruhi oleh 5 faktor penyebab persalinan yaitu: tenaga (*power*), janin (*passenger*), jalan lahir (*passage*), psikis ibu bersalin, dan penolong. Kala II adalah kala pengeluaran, dimulai dari pembukaan lengkap (10 cm) sampai bayi lahir.

Lama pada kala II ini pada primi dan multipara berbeda yaitu pada primipara berlangsung 1.5-2 jam sedangkan pada multipara berlangsung 0.5-1 jam. Lamanya persalinan yang terjadi pada kala II merupakan fase terakhir dari suatu persalinan yang berlangsung terlalu lama sehingga timbul gejala-gejala seperti dehidrasi, infeksi, kelelahan ibu serta asfiksia dan kematian janin dalam kandungan / Intra Uterin Fetal Death (Ginting Munthe and Wati, 2022).

Persalinan lama pada kala II merupakan persalinan yang berlangsung lebih dari 2 jam pada primigravida dan lebih dari 1 jam multigravida. Faktor terjadinya proses persalinan yang lama dapat dipengaruhi oleh tiga hal yaitu tenaga, jalan lahir dan janin. Untuk faktor pada ibu sendiri akan dipengaruhi oleh umur, paritas dan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Lama persalinan tidak mudah ditentukan secara tepat karena permulaan persalinan sering tidak jelas dan bersifat subyektif. Dalam studi terhadap wanita, yang persalinannya mulai secara spontan, terdapat variasi

yang luas untuk lama persalinan (Agustina Ningsi, Nurjaya, 2021).

Senam atau latihan selama kehamilan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan, juga ditemukan secara bermakna onset persalinan yang lebih awal dan lama persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan yang tidak melanjutkan senam hamil. Senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan (Agustina Ningsi, Nurjaya, 2021).

Senam hamil dapat membantu persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayi sehat setelah melahirkan. Ibu hamil yang melakukan senam hamil akan melakukan tahapan gerakan atau biasa disebut dengan sekuens yang dapat membantu dalam mengoptimalkan power ibu serta mempersiapkan tubuh dan psikologis ibu guna menghadapi proses persalinan (Ulya and Nurlieha Itsna Devitasari, 2023)

Penelitian terdahulu membuktikan bahwa ada hubungan senam hamil dengan lama kala II pada ibu Primigravida dengan p value = 0,000 dan nilai $r = 0,57$, Proses kala II akan berjalan dengan normal yaitu maksimal 2 jam pada ibu primigravida jika otot otot bawah Rahim ibu secara reflektoris siap dilalui oleh janin dan ibu memiliki kekuatan untuk mengejan dengan baik. Hal ini dapat dimiliki oleh ibu jika ibu hamil rutin melaksanakan senam hamil (Kolifah, 2021).

Penelitian Ratna dkk. juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang melakukan *pelvic rocking exercise* dan yang tidak melakukan terhadap lama waktu persalinan dengan nilai p value yaitu $0,000 < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa *pelvic rocking exercise* merupakan aktivitas yang cukup efektif dalam membantu mempercepat proses pembukaan serviks sehingga proses persalinan berjalan cepat (Andriani, Mardiyanti and Amalia, 2022).

Senam maryam merupakan salah satu exercise yang bisa dilakukan oleh

ibu hamil, dimana senam maryam dapat mempengaruhi psikologis ibu pada saat persalinan sehingga akan berpengaruh terhadap lamanya persalinan terutama pada kala II. Oleh karena itu pelaksanaan senam maryam perlu dibuktikan secara ilmiah sehingga pada penelitian ini dilakukan eksperimen tentang pengaruh senam maryam terhadap lama kala II pada ibu bersalin primigravida. Menurut *National Health and Nutrition Examination Survey*, latihan yang paling dikenal saat kehamilan adalah berjalan (41%) dan latihan senam hamil kurang dari 20%. Manfaat senam hamil adalah dapat melenturkan otot, memperlancar peredaran darah (Suryani et al., 2017).

Senam Maryam bisa dijadikan alternatif latihan kehamilan 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).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang digunakan adalah *Quasy Eksperimental Design* dengan *control group design*. Dalam penelitian ini peneliti ingin mempelajari tentang efek senam maryam terhadap lama kala II. 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. Tempat penelitian ini dilakukan di Klinik Mutiara Medika Kabupaten Lebak dari bulan Januari s/d Desember 2024. Penelitian ini didapatkan dengan cara melihat lama kala II 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 0661/EA/KEPK/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	N	%
Umur Ibu		
Beresiko	9	13,6
Tidak Beresiko	57	86,4
HIS		
Inertia Uteri	34	51,5
Normal	32	48,5
Berat Badan Bayi Lahir		
Janin Besar	16	24,2
Normal	50	75,8

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada umur tidak beresiko 57 (86,4%) dan lebih dari

setengah HIS nya inertia uteri 34 (51,5%). Untuk berat badan bayi lahir mayoritas normal 50 (75,8%).

Tabel 2 Pengaruh Karakteristik terhadap Lama Kala II

Karakteristik	Lama Kala II		p value
	Lama	Tidak Lama	
Umur Ibu			
Beresiko	6	3	0,620
Tidak Beresiko	23	34	
HIS			
Inertia Uteri	24	8	0,000
Normal	5	29	
Berat Badan Bayi Lahir			
Janin Besar	10	6	0,570
Normal	19	31	

Berdasarkan tabel 2 terdapat pengaruh antara HIS dengan Lama Kala II pada Ibu bersalin Primigravida dengan p value 0,000, tetapi tidak ada pengaruh dari Umur Ibu dan Berat Badan Bayi Lahir dengan Lama Kala II pada Ibu bersalin Primigravida dengan p value masing-masing 0,620 dan 0,570.

Tabel 3 Efektivitas Senam Maryam terhadap Lama Kala II

Kelompok	Mean	SD
Intervensi	1,4	1,10
Kontrol	1,5	1,3

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa rata-rata lama kala II pada kelompok Intervensi adalah 1,4 jam dengan p value 0,006. Hal ini secara statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh senam maryam terhadap lama kala II.

Senam hamil merupakan bentuk latihan untuk memperkuat dan juga menjaga kelenturan dari dinding perut dan otot-otot dasar panggul ibu hamil. Senam hamil diperlukan untuk memperoleh ketenangan dan relaksasi serta menurunkan ketegangan. Relaksasi merupakan latihan pernapasan dan pemusatan perhatian yang bermanfaat menenangkan pikiran dan tubuh, membantu ibu menyimpan energi untuk ibu agar siap menghadapi persalinan. Dampak ibu yang tidak melakukan senam hamil lebih rentan mengalami ketegangan jiwa dan fisik yang menyebabkan otot dan persendian kaku. Manfaat senam hamil rutin tidak hanya untuk kenyamanan ibu selama kehamilan, namun juga memberikan banyak manfaat dalam persalinan. Manfaat senam hamil selama kala II dapat membantu ibu menjalani

persalinan yang normal dengan lama persalinan yang normal karena pada senam hamil ibu telah dibimbing cara mengedan yang benar dan mengatur nafas saat tidak ada kontraksi serta melatih kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul sehingga memudahkan persalinan (Azis et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Juita (2017) menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara ibu hamil yang melakukan senam hamil terhadap lama persalinan kala I dengan nilai p value sebesar 0.005 (Juita, Laila and Hevrialni, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Metha yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan kala I dan II pada Primigravida di PMB wilayah kerja Puskesmas Sidorejo Kota Lubuklinggau dengan hasil $\chi^2 = 9,853a$ dengan $p=0,002<0,05$ (Fahrhani, Astini and Oktarina, 2020).

Senam Maryam bisa dijadikan alternatif latihan kehamilan 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).

Bahaya persalinan kala II lama menimbulkan beberapa efek baik terhadap ibu maupun janin, pada ibu terdapat penurunan semangat, kelelahan, dehidrasi, asidosis, infeksi, retensio urine, dan resiko rupture uterus, sedangkan pada janin biasa terjadi asfiksia dan cedera. Saat melakukan persalinan normal dipengaruhi oleh beberapa faktor penting yang sering di kenal dengan istilah 5P yaitu power (kekuatan yang mendorong janin keluar), passanger (kelainan janin itu sendiri), passage (kelainan ukuran maupun bentuk panggul/jalan lahir), psikologi ibu bersalin dan penolong persalinan (Harismayanti, Retni and Kohongia, 2023).

Senam hamil yang dilakukan secara teratur, apabila tidak ada keadaan patologis, akan dapat menuntun wanita hamil ke arah persalinan fisiologis. Olahraga 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 yang menyebabkan persalinan berjalan tidak normal (Sonya, 2020).

Senam hamil meningkatkan serta memperbaiki sistem peredaran darah, khususnya ke otot-otot, sehingga meningkatkan kekuatan dari tonus otot, selain itu juga meningkatkan sirkulasi darah ke uteroplacenta yang mengakibatkan perbaikan pertumbuhan otot uterus dan perkembangan janin intrauterin. Pertumbuhan otot-otot uterus yang optimal akan menyebabkan kondisi uterus lebih optimal dan terkoordinasi saat persalinan dan memberikan efek positif terhadap pembukaan serviks dan aktivitas uterus yang terkoordinasi saat persalinan,

persalinan lebih awal dan lebih singkat pada wanita yang melakukan senam hamil dibandingkan (Hasanah, Anis and Purwanto, 2019).

Senam hamil akan memberikan suatu produk kehamilan atau outcome persalinan yang lebih baik, dibandingkan pada ibu-ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil. Kegunaan senam hamil dilaporkan akan mengurangi terjadinya berat badan bayi lahir rendah, adanya penurunan kelainan denyut jantung, tali pusat dan mekonium, penurunan penggunaan tenaga, berkurangnya rasa sakit, dan mengurangi terjadinya persalinan prematur. Senam hamil juga dapat mengurangi resiko stress dan nyeri pada saat melahirkan. Selain itu inti dari senam sendiri adalah melatih pernafasan menjelang persalinan, sehingga pada saat menjelang kelahiran bayi, ibu bisa rileks, dan menguasai keadaan (Martini and Kurnia, 2020).

Semakin teratur dan sering ibu bersalin melakukan senam hamil, maka akan mempersingkat waktu kala II. Pada penelitian ini besaran pengaruh senam hamil dan paritas terhadap lama

waktu kala II sebesar 15%. Dengan demikian masih banyak faktor lain yang mempengaruhi lama kala II. Walaupun begitu, senam hamil tetap merupakan upaya yang perlu ditingkatkan agar seluruh ibu hamil lebih percaya diri menghadapi proses persalinannya. Kepercayaan diri ini juga akan penting mempengaruhi proses persalinannya (Dariyani, Octasila and Andriani, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam maryam terhadap lama kala II pada ibu bersalin primigravida dengan p value 0,006 dengan rata-rata lama kala II dalam waktu 1,4 jam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Poltekkes Kemenkes Banten yang telah memberikan dukungan terhadap proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina Ningsi, Nurjaya, M.S. (2021) 'Senam Hamil Dengan Lamanya Persalinan Kala II Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Samata Dan Puskesmas Moncobalang

Kabupaten Gowa', *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVI (1), pp. 123–134.

Andriani, R.A.D., Mardiyanti, I. and Amalia, R. (2022) 'Pelvic rocking exercise pada ibu bersalin terhadap lama waktu persalinan', 11(1), pp. 21–24.

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. Available at: <https://doi.org/10.31970/ma.v2i2.54>.

Dariyani, S., Octasila, R. and Andriani, D. (2020) 'Manfaat Senam Hamil Terhadap Lama Kala II Persalinan Di Puskesmas Caringin Kabupaten Tangerang Tahun 2018', *Jurnal Kesehatan STIKes Banten RI*, 6(1), pp. 1–4.

Erisona, 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. Available at: <https://doi.org/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).

- Available at:
<https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2679>.
- Ginting Munthe, N.B. and Wati, M. (2022) 'The Relationship Of Participation In Pregnancy Exercise With The Duration Of The Second Stage Of Labor In Primigravida', *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 5(1), pp. 190–197. Available at:
<https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1227>.
- Harismayanti, Retni, A. and Kohongia, S.N. (2023) 'Hubungan Paritas Dengan Lama Persalinan Kala Ii Di Ruang Bersalin Rsud Dr.M.M.Dunda Limboto', 1(2).
- Hasanah, U., Anis, W. and Purwanto, B. (2019) 'Lama Kala II Persalinan Pada Ibu Primigravida Yang Mengikuti Senam Dan Tidak Senam Hamil', *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 3(1), pp. 70–76. Available at:
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v3i1.2019.70-76>.
- 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.
- Kolifah, K. (2021) 'Efektifitas Senam Hamil Dalam Percepatan Durasi Kala Ii Pada Persalinan Pervaginam Ibu Primigravida', *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), pp. 145–152. Available at:
<https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i2.908>.
- Martini, S. and Kurnia, R. (2020) 'Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II', *TSJKeb*, 5(1), pp. 30–39. Available at:
<https://doi.org/10.31793/1680-1466.2020.25-4.291>.
- Sonya, R.A. (2020) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan di Klinik Sehat Kasih Bunda Medan Tahun 2020', *Otonomi*, 20(2), pp. 396–406.
- Suryani, I. et al. (2017) 'Pengaruh Senam Hamil Teratur pada Primigravida terhadap Perubahan Psikofisiologis Ibu dan Berat Badan Lahir Bayi (Studi Eksperimen di Puskesmas Pagarsih dan Padasuka Bandung)', *Jurnal Pendidikan dan Pelayanan Kebidanan Indonesia*, 2(3), p. 1. Available at:
<https://doi.org/10.24198/ijemc.v2i3.69>.
- Ulya, Y. and Nurlieha Itsna Devitasari, A. (2023) 'Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II', *Journal of Fundus*, 3(2), pp. 37–45. Available at:
<https://doi.org/10.57267/fundus.v3i2.258>.