HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP KELAHIRAN BAYI SPONTAN

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana Sains Terapan

Oleh

SRI ISNIN KADARTI

NIM J110070074

FAKULTAS ILMU KESEHATAN JURUSAN FISIOTERAPI

PROGRAM DIPLOMA IV FISIOTERAPI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2009

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penilaian baik atau buruknya pelayanan kesehatan khususnya ibu hamil dan menyusui (*maternity care*) dalam suatu negara atau daerah adalah tingkat kematian maternal (*Maternal Mortality*). Menurut WHO yang dimaksud dengan kematian maternal adalah kematian ibu saat hamil atau dalam 90 hari sesudah berakhirnya kehamilan oleh sebab apapun, terlepas dari tuanya kehamilan dan tindakan yang dilakukan untuk mengakhiri kehamilan (Wiknjosastro H, 2002).

Angka Kematian Maternal (*Maternal Mortality Rate*) tinggi disebabkan karena masih kurangnya pengetahuan ibu tentang kesehatan dan kurang meratanya pelayanan kesehatan yang baik pada semua ibu hamil serta pengetahuan yang kurang tentang sebab-sebab,penanggulangan komplikasi-komplikasi (sepsis, perdarahan,*toxemia gravidarum*,perlukaan kelahiran, *trombo-emboli* / jantung) dalam *maternal care* (Wiknjosastro H, 2002).

Kelahiran merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup, dari dalam *uterus* melalui *vagina* atau jalan lain kedunia luar. Kelahiran biasa atau kelahiran normal atau kelahiran spontan adalah bila bayi lahir atau keluar dari rahim ibu dengan presentasi kepala tanpa memakai alat atau pertolongan istimewa, dan umumnya berlangsung dalam waktu kurang dari 24 jam (Wiknjosastro H,2002) .

Proses persalinan dipengaruhi oleh lima komponen dasar yaitu ; jalan lahir, janin, kekuatan-kekuatan pada ibu, posisi ibu dan respon psikologis ibu.Kelahiran bayi spontan dapat terjadi bila jalan lahir siap memfasilitasi atau membuka saat janin lewat, ukuran janin proporsional, kontraksi uterus adekuat, dorongan otot perut ibu memadai, posisi jongkok atau duduk, psikis ibu tenang serta teknik pernafasan ibu sudah terlatih (Leonard D L , 2005).

Fisioterapi sangat berperan dalam mempersiapkan proses kelahiran ibu hamil dikarenakan perubahan fisik dan perubahan psikis yang dialaminya.Bentuk *intervensi* fisioterapi berupa senam hamil yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot. Peningkatan kekuatan ini khususnya penting untuk otot perut dan otot *extensor* panggul untuk menjaga kemiringan *pelvis* selama kehamilan, otot dasar panggul menahan penambahan berat isi perut dan panggul selama kehamilan serta otot perut dan *diafragma* untuk peningkatan usaha pengeluaran selama kelahiran (Ebner M, 1967 dalam kutipan Astuti D, 1995).

Menurut Gunadi ,K .1992 meneliti secara *historical cohort* pengaruh senam hamil terhadap lama dan cara persalinan pada wanita hamil yang melakukan pemeriksaan *ante natal* di poliklinik kebidanan RSUP DR. Sardjito Yogyakarta antara 1 Juli 1990 – 1 Juli 1991.Jumlah sampel yang diteliti 390 kasus terbagi menjadi 170 mengikuti senam dan 120 tidak mengikuti senam.*Outcome* yang dinilai kejadian pertus lama, perjalanan kala I , presentasi janin, lama persalinan kala I dan II serta cara persalinan. Dengan kesimpulan senam hamil menurunkan insidensi partus lama, mal presentasi, inertia uteri (stimulasi persalinan) dan partus tindakan.

Sofoewan A, 2000 meneliti dengan rancangan studi *cohort retrospektif* pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan dan luaran janin.di rumah sakit dokter Sardjito, mulai 1 januari 1998 – 31 Desember 1999.50 kasus primrgravida senam hamil dan 50 kasus primigravida tidak senam hamil.Dengan hasil rerata lama persalinan kala I (jam) terdapat perbedaan bermakna 9,34 ± 3,85 vs 14,24 ± 4,75 ; p< 0,001. Rerata lama persalinan kala II (menit) terdapat perbedaan yang bermakna 18,60 ± 12,16 vs 33,20 ± 20,32 ; p < 0,001. Kejadian partus lama (18 jam) 1 vs 12. Tindakan pacuan pada kala I terdapat perbedaan yang bermakna 6% vs 68%, p < 0,005. Cara persalinan spontan ada perbedaan yang bermakna 94% vs 68%, p < 0,001. Cara persalinan dengan tindakan ekstraksi vacum 3 vs 16. Kesimpulan senam hamil memperpendek lama persalinan, menurunkan kejadian partus lama, menurunkan tindakan pacuan pada kala I dan meningkatkan cara persalinan spontan.

Melihat latar belakang masalah tersebut diatas peneliti sangat tertarik untuk mengadakan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap kelahiran bayi spontan .

B. Identifikasi Masalah

Pada ibu hamil terjadi perubahan yang dipengaruhi oleh meningkatnya *hormon estrogen, hormon progesteron, hormon relaksin,* dan *hormon insulin* bertujuan untuk *memfasilitasi* perkembangan *janin* dalam *uterus.*

Semakin membesarnya janin, perut ibu menjadi semakin besar menyesuaikan besar janin, sehingga otot-otot perut terulur, sendi pinggang makin *lordosis,*

diafragma terdesak ke rongga paru,otot-otot dasar panggul dan sendi-sendi pelvis mengendur,serta beban pada kaki makin berat.

Mengingat adanya perubahan secara *fisiologis* yang tersebut diatas, ibu hamil akan merasakan ketidaknyamanan baik fisik maupun psikis, antara lain ; mudah terengah-engah , mudah lelah, nyeri (punggung, pinggang dan panggul),kejang tungkai, *varises vulva* dan atau tungkai, wasir dan sebagainya.

Selama persalinan dibutuhkan energi yang banyak karena uterus berkontraksi secara periodik sehingga menimbulkan ketegangan yang melelahkan dan *cerviks* sukar melebar.Semua mekanisme fisiologis yang memerlukan energi, mendapat energi langsung dari ATP dan kebutuhan ATP akan meningkat pada otot yang berkontraksi secara intermiten dibanding pada otot yang berkontraksi secara kontinu.Olahraga menyebabkan diantaranya kenaikan ATP sehingga diduga senam hamil dapat memperlancar kelahiran bayi spontan .

Senam hamil merupakan salah satu cara untuk membuat ibu hamil nyaman dan mudah dalam persalinan.Senam mengakibatkan peningkatan kadar *norepinefrin* didalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang.

C. Pembatasan Masalah

Peneliti ingin meneliti apakah ada hubungan antara senam hamil metode Ebner yang dimodifikasi Djuari terhadap proses kelahiran bayi spontan.

D. Perumusan Masalah

Dengan mengacu pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah,maka peneliti merumuskan masalah bahwa ”Apakah proses kelahiran bayi spontan ada hubungannya dengan senam hamil”.

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah senam hamil berhubungan terhadap kelahiran bayi spontan.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instuitusi Pendidikan.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian lebih lanjut.

2. Bagi Fisioterapi.

Menambah pengetahuan ilmiah fisioterapi.

3 Bagi Peneliti.

Agar lebih memahami serta mendalami baik secara teori maupun praktis tentang permasalahan ibu hamil sampai proses kelahiran bayi,serta mengetahui korelasi antera senam hamil dan persalinan spontan. Menambah wawasan dan pengalaman mengenai hal-hal yang berkaitan dengan metodologi penelitian