



PENGARUH SENAM HAMIL DAN PEMBERIAN MINYAK ZAITUN DALAM PROSES PERSALINAN DI TPMB UMI INDRY CILEGON BANTEN

Ida Faridah¹, Nur Anita²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta
idafaridah766@yahoo.com¹, nur.anita67@yahoo.com²

Abstrak

Salah satu penyebab kematian ibu dan neonats yaitu partus lama, karena menyebabkan infeksi dan dehidrasi sebelum bayi lahir jika tidak ditangani dengan baik. Upaya menghindari partus lama yaitu bisa dengan pemberian asuhan nonfarmakologi, antara lagi dengan latihan senam hamil dan dengan konsumsi minyak zaitun. Berdasarkan hal tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Hamil dan Pemberian Minyak Zaitun dalam Proses Persalinan" Di TPMB Umi Indry Cilegon Banten. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental sungguhan dengan dengan sample 30 responden. Teknik data termasuk dalam analisis uivariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan perhitungan statistik program SPSS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terhadap proses persalinan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan p value $(0,027) < \alpha$ $(0,05)$ menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan terhadap senam hamil dan pemberian minyak zaitun dalam proses persalinan. Diharapkan metode nonfarmakologi ini dapat diimplementasikan pada proses persalinan, khususnya untuk mengurangi kejadian partus lama.

Kata Kunci : *Senam Hamil, Minyak Zaitun, Proses persalinan*

Abstract

One of the causes of maternal and neonatal death is prolonged labour, because it causes infection and dehydration before the baby is born if not handled properly. Efforts to avoid prolonged labor include providing non-pharmacological care, including exercising during pregnancy and consuming olive oil. Based on the above, the researcher is interested in conducting research entitled "The Effect of Pregnancy Exercise and Giving Olive Oil in the Labor Process" in TPMB Umi Indry Cilegon Banten. This research is a real experimental research with a sample of 30 respondents. Data techniques included in the uivariate analysis using the frequency distribution and bivariate analysis using the SPSS program statistical calculations. The results of this study indicate that there is a significant effect on the delivery process between the intervention group and the control group, with a p value $(0.027) < \alpha$ (0.05) indicating that there is a significant difference between pregnancy exercise and giving olive oil in the delivery process. It is hoped that this non-pharmacological method can be implemented in the delivery process, especially to reduce the incidence of prolonged labor.

Keywords: *Pregnancy Exercise, Olive Oil, Labor Process*

PENDAHULUAN

Persalinan menurut WHO (*World Health Organization*) merupakan keluarnya hasil pembuahan (janin ataupun uri) dan sudah aterm (37-42 minggu) ataupun dapat hidup di luar rahim, lewat jalan lahir ataupun jalur lain dengan dorongan ataupun tidak menggunakan dorongan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam waktu 18 jam tanpa ada masalah pada ibu ataupun janin. Persalinan adalah proses keluarnya hasil pembuahan (janin atau uri) yang dapat hidup di dunia luar rahim melalui jalan lahir atau jalan lain (Harahap, 2022).

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2021).

Kelahiran normal atau spontan adalah proses dimana janin lahir pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) dengan posisi memanjang dan belakang kepala, setelah itu plasenta terlepas dan seluruh proses kelahiran berakhir dalam waktu kurang dari 24 jam tanpa tindakan buatan dan tanpa komplikasi (Sigalingging, Ferdiyanti and Asniar, 2021).

Dalam asuhan maternitas, lima benang merah sangat penting bagi bidan dalam melakukan pelayanan, karena berupaya terhadap berlangsungnya kehidupan dan tercapainya kesehatan yang baik bagi ibu dan bayinya melalui berbagai upaya terpadu, menyeluruh dan intervensi minimal untuk menjaga keamanan serta mutu pelayanan pada tingkat maksimal (Kusnaningsih, Aprilia and Heriteluna, 2023).

Beberapa prinsip dasar sayang ibu termasuk keterlibatan pasangan dan keluarga dalam proses persalinan. Evidence midwifery menunjukkan bahwa ketika ibu dirawat dan didukung selama persalinan, mereka merasa lebih aman dan mendapatkan hasil yang lebih baik (Harahap, 2022).

Asfiksia pada neonatus dicegah dengan mencoba mendeteksi atau menangani komplikasi sedini mungkin, misalnya dengan memantau detak jantung janin dengan benar dan teratur selama persalinan, menyesuaikan posisi ibu untuk memberikan kenyamanan ibu

dan sirkulasi oksigen yang aman untuk janin, teknik meneran dan pernapasan yang baik untuk ibu dan bayi (Sukmawati, Harni, 2021).

Partus lama adalah proses kelahiran yang berlangsung lebih dari 24 jam. Namun, jika proses persalinan tidak berkembang dengan baik selama 24 jam, situasinya harus segera dinilai dan masalahnya diidentifikasi dan ditangani segera sebelum 24 jam berlalu. Persalinan lama menjadi salah satu penyebab kematian bagi ibu dan neonatus, persalinan lama menyebabkan infeksi dan dehidrasi sebelum bayi lahir jika tidak ditangani dengan baik (Fahriani, Astini and Oktarina, 2020).

Untuk mencegah lamanya persalinan, asuhan persalinan bersih dan aman menggunakan lembar partograf sebagai alat kontrol kondisi ibu, janin serta proses persalinannya. Selain itu *Support* dari pasangan atau orang yang dicintai diharapkan menciptakan kedamaian dan rasa aman saat melahirkan (Erlinawati, 2017).

Dengan tidak adanya faktor penyulit, ibu dapat melakukan persalinan normal, dalam persalinan normal dapat diobservasi menggunakan partograf. Seringkali ditemukan kondisi awal ibu dan bayi dalam keadaan normal, tetapi saat proses persalinan terdapat penyulit salah satunya ditemukan kasus partus lama yang memerlukan rujukan ke fasilitas yang lebih memadai atau rumah sakit (Dian Eka Putri, Sri Andar Puji Astuti, Sukmawati, 2019).

Jumlah persalinan pada bulan Januari hingga Juni 2023 di TPMB Umi Indry yaitu 61 pasien dengan kejadian partus lama sebanyak 2 pasien.

Upaya menghindari partus lama yaitu bisa dengan pemberian asuhan nonfarmakologi, antara lain dengan latihan senam hamil dan dengan konsumsi minyak zaitun. Salah satu cara untuk menghindari persalinan lama yaitu rutin latihan senam hamil. Latihan kehamilan merupakan latihan yang memperkuat sekaligus mendukung kelenturan otot dinding perut dan otot dasar panggul, sehingga memperlancar persalinan. Minyak zaitun menghasilkan prostaglandin. Prostaglandin berperan sebagai perangsang atau memicu kontraksi uterus (Maternity and Eva, 2019).

Kedua upaya ini yaitu melakukan senam hamil pada ibu hamil dan pemberian minyak

zaitun dalam proses persalinan ini belum pernah dilakukan di TPMB Umi Indry.

Berdasarkan latar belakang mengenai senam hamil dan teori mengenai minyak zaitun, penulis tertarik untuk membahas mengenai pengaruh senam hamil dan pemberian minyak zaitun pada proses persalinan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil dan pemberian minyak zaitun dengan proses persalinan di TPMB Umi Indry Cilegon Banten.

METODE

Berdasarkan metode, penelitian ini merupakan penelitian eksperimental sungguhan yaitu untuk mengetahui kemungkinan hubungan sebab akibat dengan memberi satu perlakuan atau lebih kepada satu atau lebih kelompok eksperimental dan membandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan (Notoadmodjo, 2018).

Populasi pada penelitian ini yaitu jumlah ibu hamil dengan Taksiran Persalinan di bulan juni dan juli 2023 yaitu 32 orang.

Ada berbagai macam cara untuk menentukan ukuran sampel dari populasi baik untuk jumlah populasi yang sudah diketahui atau yang tidak diketahui (terlalu besar). Alah satu untuk pengukuran sampel yaitu dengan menggunakan rumus slovin. Rumus slovin adalah untuk menentukan berapa minimal sampel yang dibutuhkan jika ukuran populasi diketahui, dapat digunakan rumus slovin. Berdasarkan perhitungan tersebut maka jumlah sampel 30 responden. Sampel responden untuk kelompok intervensi yaitu 15 orang dan untuk kelompok kontrol 15 orang.

Teknik analisis data dengan menggunakan

(a) Analisis Univariat

Analisis data univariat ini digunakan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel yang diteliti baik untuk variabel dependen maupun variabel independen. Analisis menggunakan perangkat lunak (Ms. Excel)

(b) Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan dengan menghubungkan variabel independen dan variabel dependen. Tujuannya adalah untuk melihat adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen. Uji statistik yang

digunakan adalah uji statistic *Chi Square* (Notoadmodjo, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
< 20 tahun	-	-
20 – 35 tahun	30 orang	100
> 35 tahun	-	-
Pendidikan		
SD	-	-
SMP	-	-
SMA	27orang	90
PT	3 orang	10
Pekerjaan		
PNS	-	-
Swasta	1 orang	3,33
Wiraswasta	-	-
IRT	29 orang	96,67
Gravida/Kehamilan		
Hamil ke-1	8 orang	26,67
Hamil ke-2 s/d ke-4	22 orang	73,33
Hamil ke-5 atau lebih	-	-
Usia Kehamilan		
37-38 minggu	19 orang	63,33
39-40 minggu	11 orang	36,67
Rutin melakukan senam hamil		
Ya	30 orang	100
Tidak	-	-
Setelah mengkonsumsi minyak zaitun mules semakin kuat		
Ya	10 orang	66,67
Tidak	5 orang	33,33

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat semua ibu bersalin berumur 20-35 tahun berjumlah 30 orang (100%). Pendidikan terakhir ibu dari responden ibu bersalin yaitu Sekolah Menengah Atas berjumlah 27 orang (90%), Perguruan tinggi sebanyak 3 orang (10%). Untuk pekerjaan yaitu pegawai swasta 1 orang (33,33 %) dan IRT sebanyak 29 orang (96,67 %). Dari data gravida tidak ada ibu yang hamil anak ke-5 atau lebih, ibu hamil anak ke-1 sebanyak 8 orang (26,67%) dan hamil anak ke-2 sampai dengan hamil anak ke-4 sebanyak 22 orang (73,33%). Usia

kehamilan 37-38 minggu sebanyak 19 orang (63,33%), sedangkan 39-40 minggu sebanyak 11 orang (36,67%). Semua responden rutin melakukan senam hamil yaitu sebanyak 30 responden (100%). Sebanyak 10 responden merasakan mules yang semakin kuat setelah mengkonsumsi minyak zaitun sebanyak 10 orang (66,67%) dan yang tidak merasakan mules yang semakin kuat setelah konsumsi minyak zaitun sebanyak 5 orang (33,33%) dari kelompok responden di TPMB Umi Indry Cilegon Banten.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lama Ibu Bersalin

	Risk Estimate		
	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Senam hamil dan konsumsi minyak zaitun (senam hamil rutin dan konsumsi minyak zaitun / senam hamil rutin dan tidak konsumsi minyak zaitun)	8,000	1,522	42,042
For cohort proses persalinan = Lebih cepat	2,400	1,123	5,127
For cohort proses persalinan = Sesuai	,300	,103	,878
N of Valid Cases	30		

Sumber : Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 di atas, responden dengan melakukan senam hamil dan mengkonsumsi minyak zaitun memiliki risiko 8 kali lebih besar untuk terjadinya proses persalinan yang lebih cepat dibandingkan dengan responden yang hanya melakukan senam hamil tanpa mengkonsumsi minyak zaitun.

Tabel 3. Pengaruh Senam Hamil Dan Pemberian Minyak Zaitun Dalam Proses Persalinan

	Chi-Square Tests			
	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6,652 ^a	1	,010	

Continuity Correction ^b	4,887	1	,027	
Likelihood Ratio	6,946	1	,008	
Fisher's Exact Test				,025
Linear-by-Linear Association	6,430	1	,011	
N of Valid Cases	30			

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,50.

b. Computed only for a 2x2 table

Dari data tersebut menggunakan uji chi-square test dengan nilai $p < 0.05$ yaitu 0.027 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan yang bermakna antara senam hamil dan pemberian minyak zaitun dalam proses persalinan.

Ada hubungan antara usia ibu dengan kecemasan kerja. 20-35 tahun dianggap aman untuk wanita yang merencanakan kehamilan dan dalam hal kehamilan dan persalinan. Survei Depresi dan Kecemasan Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa sekitar 8 hingga 10 persen dari semua wanita hamil di seluruh dunia menderita kecemasan. Jika ibu mengalami kecemasan, kemungkinan besar bayi akan lahir prematur, BBLR, tingginya risiko ketidakseimbangan emosional ibu setelah melahirkan, serta keterlambatan perkembangan motorik dan mental janin (Nugraeny, Sumiatik and Aritonang, 2020; Kusnaningsih, Aprilia and Heriteluna, 2023).

Terdapat keterkaitan antara kecemasan ibu dengan kontraksi uterus. Sehingga kecemasan ibu dapat mempengaruhi proses persalinan, karena semakin rendah kecemasan ibu maka semakin cepat proses persalinan kala I, sebaliknya jika semakin tinggi kecemasan ibu maka semakin lama proses persalinan kala I (Harahap, 2022).

Kecemasan saat persalinan menyebabkan ibu tidak dapat mengejan karena kehabisan energi dan dapat menyebabkan distosia. Selain itu, Lebih banyak kasus persalinan lama dialami oleh primipara disebabkan ibu primipara belum memiliki pengalaman dalam proses persalinan sehingga memungkinkan terjadinya kelainan serta komplikasi yang cukup besar baik dari kekuatan his (*power*), jalan lahir (*passage*), dan kondisi janin (*passager*). Selain itu yang

dapat mempengaruhi juga karena kurangnya informasi atau kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan (Nugraeny, Sumiatik and Aritonang, 2020).

Ibu primipara berkemungkinan terjadinya kelainan dan kompliasi cukup besar baik kontraksi, jalan lahir dan kondisi janin, dikarenakan belum memiliki pengalaman melahirkan. Menurut penelitian Supriyati paritas berhubungan dengan kejadian partus lama, yaitu ibu primipara dan ibu grandemultipara berisiko terjadinya partus lama (Murdayah, Lilis and Lovita, 2021).

Pelaksanaan senam hamil sangat berpengaruh pada proses persalinan. Ibu yang melakukan senam hamil secara rutin akan mengalami proses persalinan semakin cepat dan ibu yang tidak melakukan senam hamil cenderung akan mengalami persalinan lebih lama (Haslan, 2022).

Senam saat hamil dianjurkan karena berguna untuk kesehatan ibu dan janin serta dapat memperlancar persalinan normal. Latihan senam hamil dirancang untuk melatih otot dan melatih pernapasan. Kuat dan tidaknya kontraksi pada persalinan sangat berpengaruh dalam cepat dan lamanya proses persalinan. Risiko persalinan lebih tinggi terjadi pada ibu dengan kontraksi lemah saat persalinan (Murdayah, Lilis and Lovita, 2021; Roma *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 30 responden, 15 responden dalam kelompok intervensi yaitu 12 orang mengalami persalinan lebih cepat (80%) dan 3 orang mengalami proses persalinan sesuai dengan partograph dan hasil uji statistik didapat adanya pengaruh senam hamil dan konsumsi minyak zaitun dalam proses persalinan di TPMB Umi Indry, dengan nilai $p\text{ value } 0,027 < \alpha (0,05)$.

Senam hamil merupakan salah satu perawatan dalam kehamilan serta merupakan bentuk latihan yang dikerjakan oleh ibu hamil agar mempersiapkan persalinannya dengan cara melatih pernapasan, sikap tubuh serta melatih otot-otot yang akan berguna untuk proses persalinan baik secara fisik ataupun mental. Senam hamil melibatkan gerakan-gerakan yang mengendurkan otot-otot tubuh dan memperlancar peredaran darah. Salah satu manfaat senam hamil adalah meningkatkan kekuatan otot panggul dan kualitas pelayanan

serta menurunkan stres pada ibu hamil (Fahriani, Astini and Oktarina, 2020).

Gerakan senam hamil dapat berpengaruh pada kekuatan yang baik karena dilakukan teknik relaksasi sehingga ibu dapat mempersiapkan tubuhnya untuk persalinan guna mendorong kemajuan persalinan, kontraksi dan luas gerak sendi, serta relaksasi sendi dan otot yang berhubungan dengan persalinan. Sehingga persalinan terjadi secara normal dan waktunya relatif lebih cepat. Minyak zaitun menghasilkan prostaglandin. Prostaglandin berperan sebagai perangsang atau memicu kontraksi uterus (Candrawati *et al.*, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan temuan penelitian dalam kaitannya dengan bab sebelumnya, maka dibuat simpulan dan saran sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik ibu, semua responden berusia 20-35 tahun sebanyak 30 orang, pendidikan rata-rata SMA sejumlah 27 orang, pekerjaan responden berdominasi sebagai IRT sebanyak 29 orang, sebagian besar responden adalah multipara sebanyak 22 orang, dengan usia kehamilan terbanyak yaitu 37-38 minggu sebanyak 19 orang, seluruh responden yaitu 30 orang rutin melakukan senam hamil dan sebagian responden sebanyak 10 orang merasakan mules yang semakin kuat setelah mengkonsumsi minyak zaitun.
2. Pada kelompok intervensi setelah dilakukan senam hamil dan pemberian minyak zaitun dalam proses persalinan diperoleh hasil yaitu proses persalinan 8 kali lebih cepat dibandingkan dengan kelompok kontrol.
3. Berdasarkan hasil uji statistik nilai $p\text{ value } 0,027 < \alpha (0,05)$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil dan pemberian minyak zaitun dalam proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Candrawati, P. *et al.* (2021) 'Minyak Zaitun (Olive Oil) Untuk Mengurangi Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), pp. 247–256. doi: 10.33024/jkm.v7i2.3141.
- Dian Eka Putri, Sri Andar Puji Astuti,

- Sukmawati, R. S. H. (2019) 'Pengaruh Massage Effleurage dan Aromatherapy Peppermint terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea dengan Riwayat Eklampsia', *Jurnal Ilmiah*, 10(2), pp. 1–94. doi: 10.33087/jiubj.v23i1.3021.
- Erlinawati (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan K4 Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi Kabupaten Kuantan Singingi', 1(1), pp. 1–14.
- 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.
- Harahap, I. E. (2022) *Kesehatan Ibu dan Anak, Badan Pusat Statistik*. Available at: <https://www.bps.go.id/publication/2022/12/23/54f24c0520b257b3def481be/profil-kesehatan-ibu-dan-anak-2022.html>.
- Haslan, H. (2022) 'Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Upt Puskesmas Ajangale Tahun 2021', *Jurnal Suara Kesehatan*, 8(1), pp. 54–64. doi: 10.56836/journaliskb.v8i1.50.
- Kemenkes RI (2021) *Profil Kesehatan Indonesia, Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kusnaningsih, A., Aprilia, N. A. and Heriteluna, M. (2023) 'Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil', *Jurnal Ners*, 7(1), pp. 578–584. doi: 10.31004/jn.v7i1.13989.
- Maternity, D. and Eva, E. (2019) 'Efektivitas Pemberian Minyak Zaitun Terhadap Kejadian Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Palapa Kota Bandar Lampung Tahun 2018', *Journal of Holistics and Health Science*, 1(1), pp. 99–107.
- Murdayah, Lilis, D. N. and Lovita, E. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin', *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), pp. 115–125. doi: 10.35971/jjhsr.v3i1.8467.
- Notoadmodjo (2018) *kuantitatif dan kualitatif*. 2nd edn. Jakarta: cendekia.
- Nugraeny, L., Sumiatik and Aritonang, J. (2020) 'Hubungan Keteraturan Senam Hamil dengan Durasi Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin di Klinik Nurhayati Tahun 2019 Relationship Between Pregnancy Exercise Regularity and Duration of Second Stage of Labor in Maternity Women at Nurhayati Clinic 2019', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), pp. 76–84. Available at: <http://www.jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/668>.
- Roma, D. et al. (2023) 'Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Ibu Hamil Dalam Melakukan Kunjungan Antenatal Care Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Botung Kabupaten Padang Lawas Tahun 2023', *Jurnal Ners*, 7, pp. 1–14. Available at: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/18169/13321>.
- Sigalingging, G., Ferdianti, F. and Asniar, A. (2021) 'Hubungan Senam Hamil dengan Lama Persalinan Kala II di RSIA Stela Maris Medan', *Jurnal Darma Agung Husada*, 8(1), pp. 1–9.
- Sukmawati, Harni, J. P. H. (2021) 'Hubungan Usia dan Riwayat Persalinan dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum Di Rumah Sakit Umum Dewi Sartika Kota Kendari', *Jurnal Ners*, 7, p. 6.