

PERBEDAAN SKALA NYERI KALA I DAN DURASI KALA II PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA DENGAN SENAM DAN YOGA KEHAMILAN

Annisa Rifdatul Marwa¹, Sumarah², Tri Maryani³

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta 5143
Email: 1iipmarwa@gmail.com

ABSTRACT

Labor pain is pain that comes from uterine contractions to try to remove the baby. The mother's perception of pain during childbirth can affect the length of labor. First stage of labor has a longer duration for primigravidae, it causes pain experienced maternal lasts longer. Pain causes tachycardia in mothers (especially during the pushing in the second stage of labor), increased oxygen consumption, production of lactic acid (lactate), the risk of hyperventilation with respiratory alkalosis, and increased muscle tension skeletal. Pregnant women should be supported to carry out physical exercise to benefit during pregnancy and childbirth. There are some physical exercise during pregnancy, which is often followed by pregnant women as pregnancy exercise and pregnancy yoga. The second difference lies in the physical exercise breathing. The purpose of this study to know the difference pain scale and duration of the first stage second stage of labor in primigravida which follows pregnancy exercise and pregnancy yoga. This study used a prospective cohort design with purposive sampling technique. Subjects were primigravida trimester III who followed in RSIA Rachmi pregnancy exercise and pregnancy yoga at the Hospital AMC in April-May 2017 amounted to 20 people for each group. Data analysis using Independent t test and Mann-Whitney test. The analysis showed no difference in the pain scale between primigravida the first stage pregnancy exercise and yoga pregnancy (p-value 0.001) and there was no difference in the duration of the second stage between primigravida pregnancy exercise and yoga pregnancy (p value 0.079).

Keywords: Pregnancy, Childbirth, Gymnastics, Yoga.

INTISARI

Nyeri persalinan adalah nyeri yang berasal dari kontraksi rahim untuk berusaha mengeluarkan bayi. Persepsi ibu pada rasa nyeri selama persalinan dapat mempengaruhi lamanya proses persalinan. Persalinan kala I mempunyai durasi yang lebih lama untuk primigravida, hal ini menyebabkan nyeri yang dialami ibu bersalin berlangsung lebih lama. Nyeri menyebabkan takikardi pada ibu (terutama selama mengejan di kala II persalinan), peningkatan konsumsi oksigen, produksi asam laktat (laktat), hiperventilasi dengan risiko alkalosis respirasi, dan peningkatan ketegangan otot skeletal. Ibu hamil sebaiknya didukung agar melaksanakan latihan fisik untuk memperoleh manfaat selama kehamilan dan persalinan. Terdapat beberapa latihan fisik selama kehamilan, yang sering diikuti ibu hamil seperti senam hamil dan yoga kehamilan. Perbedaan kedua latihan fisik tersebut terletak pada pernapasan. Tujuan penelitian ini mengetahui perbedaan skala nyeri kala I dan durasi kala II persalinan pada primigravida yang mengikuti senam hamil dan yoga kehamilan. Penelitian ini menggunakan desain kohort prospektif dengan teknik purposive sampling. Subjek penelitian adalah primigravida trimester III yang mengikuti senam hamil di RSIA Rachmi dan yoga kehamilan di RSGM AMC bulan April-Mei tahun 2017 berjumlah 20 orang untuk masing-masing kelompok. Analisis data menggunakan uji Independent t test dan Mann-Whitney. Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan skala nyeri kala I antara primigravida yang senam hamil dan yoga kehamilan (p-value 0,001) dan tidak ada perbedaan durasi kala II antara primigravida yang senam hamil dan yoga kehamilan (p value 0,079).

Kata Kunci: Kehamilan, Persalinan, Senam, Yoga

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator pelayanan kesehatan ibu di Indonesia. Indikator ini tidak hanya menilai program pelayanan kesehatan ibu, tetapi juga mampu menilai derajat kesehatan masyarakat¹. Tahun 2013 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia 210 per 100.000 kelahiran hidup, AKI di negara berkembang 230 per 100.000 kelahiran hidup dan AKI di Asia Tenggara 140 per 100.000 kelahiran hidup². Penyebab langsung kematian ibu selain perdarahan, eklamsi, dan sepsi, sebanyak 5% adalah disebabkan oleh partus lama.

Partus lama dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologi ibu yang meliputi persepsi ibu pada rasa nyeri selama persalinan. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti ketokolamin dan steroid³. Pada primigravida, lama persalinan pada kala I mempunyai durasi yang lebih lama dibandingkan dengan multipara, dimana lama persalinan kala I pada primipara sekitar 13-14 jam sedangkan pada multipara sekitar 7 jam⁴. Lama persalinan kala I pada primipara ini menyebabkan rasa nyeri yang dialami lebih lama sehingga risiko mengalami keletihan akan lebih besar yang berefek pada respon emosi berupa cemas, tegang, takut dan panik. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada primipara partus lama mempunyai risiko yang lebih besar dibandingkan pada multipara.

Pada beberapa ibu, nyeri persalinan yang tidak mereda dan sensasi kehilangan kontrol diri selama kelahiran dapat menjadi faktor predisposisi untuk mengalami gangguan stres pasca traumatik. Nyeri menyebabkan takikardi pada ibu (terutama selama mengejan di kala II persalinan), peningkatan konsumsi oksigen, produksi asam laktat (laktat), hiperventilasi dengan risiko alkalosis respirasi, dan peningkatan ketegangan otot skeletar. Ibu yang mengalami nyeri yang tidak mereda selama persalinan mungkin menjalani proses persalinan yang lebih lama⁵.

Tujuan asuhan kebidanan antepartum adalah meningkatkan persalinan cukup bulan, melahirkan dengan selamat ibu maupun bayi dengan trauma seminimal mungkin dan mempertahankan kesehatan fisik, mental dan sosial ibu juga bayi⁶. Keadaan ini dapat dicapai dengan bantuan wanita hamil itu sendiri yang merupakan ketenangan dan relaksasi tubuh yang sempurna⁷. Beberapa diantaranya adalah latihan-latihan fisik yang dapat dijalankan sebelum, selama, dan setelah kehamilan. Seorang ibu hamil dengan kehamilan normal atau tanpa kontraindikasi sebaiknya didukung untuk melaksanakan latihan

fisik dengan intensitas yang sedang untuk memperoleh manfaat selama kehamilan dan proses persalinan⁸. Terdapat beberapa macam latihan fisik pada kehamilan, dua diantaranya adalah senam hamil dan yoga kehamilan. Senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu hamil secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari india dan diakui sebagai praktik kesehatan untuk berbagai ilmu imunologi, neuromuskuler, psikologi dan kondisi nyeri. Perbedaan senam hamil dan yoga terletak pada pernafasan. Dalam latihan yoga kehamilan dipandu dengan jelas kapan harus menarik nafas dan kapan harus menghembuskan nafas⁹. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah diketahuinya perbedaan skala nyeri kala I dan durasi kala II persalinan pada primigravida yang mengikuti kelas senam hamil dan yoga kehamilan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik menggunakan desain penelitian *kohort* prospektif dengan sumber data secara primer dan sekunder. Rancangan penelitian ini dengan melakukan pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Jumlah sampel sesuai dengan kriteria sebanyak 20 primigravida yang mengikuti senam hamil dan 20 primigravida yang mengikuti yoga kehamilan, Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu: (1) Primigravida dengan UK ≥ 37 minggu, (2) Janin hidup, (3) Kehamilan tunggal, (4) Presentasi belakang kepala, (5) TBJ normal (2500-4000), (6) Mengikuti senam dan yoga kehamilan secara rutin sejak TM II. Penelitian ini dilakukan di Asri Medical Center dan RSKIA Rachmi pada tanggal 03 April-21 Mei 2017. Variabel bebas yang diamati adalah latihan fisik kehamilan yaitu senam hamil dan yoga kehamilan, variabel terikatnya skala nyeri kala I dan durasi kala II. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan mengukur langsung untuk mengetahui skala nyeri dan mengobservasi untuk mengetahui durasi kala II responden masing-masing kelompok. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa format pengumpulan data yang berisi nama, umur, usia kehamilan, skala nyeri NRS, waktu pembukaan lengkap, waktu kelahiran bayi, dan berat bayi. Analisis dalam penelitian ini dengan uji statistik *Mann-Whitney Test* dan *Independent t Test* yang sebelumnya diuji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk*.

HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini rata-rata usia ibu hamil berkisar 20-30 tahun, dengan umur kehamilan responden ketika melahirkan masuk dalam aterm, dan berat bayi lahir berkisar 2500-4000 gram

1. Skala Nyeri Kala I dan Durasi Kala II Kelompok Senam Hamil dan Yoga Kehamilan

Tabel 1.
Distribusi Skala Nyeri Kala I dan Durasi Kala II

	Latihan Fisik Kehamilan	Min	Max	Mean	S.D
Skala Nyeri Kala I	Senam Hamil	5	9	7,30	1,45
	Yoga Kehamilan	4	8	5,60	1,04
Durasi Kala II	Senam Hamil	20	70	45,75	13,98
	Yoga Kehamilan	15	65	37,50	14,91

Berdasarkan tabel 1, rata-rata ambang nyeri kala I kelompok senam hamil sebesar 7,3 dengan nilai minimum 5 dan nilai maksimum 9. Sedangkan rata-rata ambang nyeri kala I pada kelompok yoga kehamilan sebesar 5,6 dengan nilai minimum 4 dan nilai maksimum 8. Rata-rata durasi kala II pada kelompok senam hamil sebesar 45,75 menit dengan nilai minimum 20 menit dan nilai maksimum 70 menit. Sedangkan rata-rata durasi kala II pada kelompok yoga kehamilan sebesar 37,50 menit dengan nilai minimum 15 dan nilai maksimum 65 menit.

2. Uji Normalitas Data Skala Nyeri Kala I dan Durasi Kala II

Hasil normalitas data skala nyeri kala I pada kelompok senam hamil maupun yoga mendapatkan hasil *p-value* masing-masing 0,012 dan 0,028, sehingga untuk data skala nyeri menunjukkan distribusi tidak normal (<0,05). Sementara untuk data durasi kala II pada kelompok senam maupun yoga diperoleh *p-value* 0,746 dan 0,317, sehingga untuk data Durasi kala II menunjukkan distribusi normal (> 0,05).

3. Perbedaan Skala Nyeri Kala I dan Durasi Kala II antara Kelompok Senam Hamil dan Yoga Kehamilan.

Tabel 2.
Hasil Perbedaan Skala Nyeri Kala I antara Kelompok Senam Hamil dan Yoga Kehamilan dengan Uji Mann-Whitney

Latihan Fisik Kehamilan	Min	Max	U	<i>p-value</i>
Senam hamil	5	9	74,500	0,001
Yoga Kehamilan	4	8		

Berdasarkan tabel 2, tampak pada nyeri persalinan kala I yang senam hamil mempunyai rata-rata sebesar 7,3 sedangkan kelompok yoga kehamilan sebesar 5,6 dengan beda rata-rata sebesar 1,7. Hasil uji statistik *p-value* 0,001 (<0,05), hal ini berarti ada perbedaan skala nyeri kala I antara primigravida yang mengikuti senam hamil dan yoga kehamilan.

Tabel 3.
Hasil Perbedaan Durasi Kala II antara Kelompok Senam Hamil dan Yoga Kehamilan dengan Uji *Independent t-test*

Latihan Fisik Kehamilan	Mean	SD	T	<i>p-value</i>	CI (95%)
Senam hamil	45,75	13,98	1.805	0,079	1,003 -17,503
Yoga Kehamilan	37,50	14,91			

Berdasarkan tabel 3, tampak pada persalinan kala II yang senam hamil mempunyai rata-rata durasi kala II sebesar 45,75 menit sedangkan kelompok yoga kehamilan sebesar 37,50 menit dengan beda rata-rata sebesar 8,25 menit. Hasil uji statistik *p-value* 0,079 (> 0,05), hal ini berarti tidak ada perbedaan durasi kala II antara primigravida yang mengikuti senam hamil dan yoga kehamilan.

PEMBAHASAN

Hasil analisis mengenai karakteristik responden didapatkan bahwa rata-rata umur ibu pada kelompok senam hamil sebesar 26,10 tahun dan yoga kehamilan sebesar 26,40 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata usia ibu pada kedua kelompok tidak termasuk dalam usia resiko tinggi untuk kehamilan dan persalinan. Dalam kurun reproduksi sehat dikenal bahwa usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-30 tahun. Umur yang kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, berisiko tinggi untuk melahirkan¹⁰.

Rata-rata umur kehamilan pada kelompok senam hamil sebesar 39,15 minggu dan yoga kehamilan sebesar 38,70 minggu. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata umur kehamilan kedua kelompok aterm (cukup bulan) sehingga tidak ada prematuritas dan kehamilan lebih bulan yang dapat berpengaruh pada proses persalinan. Umur kehamilan dikatakan cukup bulan atau aterm yaitu 37-42 minggu. Bila ibu bersalin pada umur kehamilan <37 minggu (prematuur) maka akan berdampak trauma pada ibu dan dapat menyebabkan terjadinya BBLR. Sedangkan kehamilan >42 minggu dapat menyebabkan gerakan janin berkurang bahkan sampai kematian janin⁴.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri kala I primigravida yang senam hamil dan yoga kehamilan dengan nilai p-value 0,001 ($<0,05$). Primigravida yang mengikuti senam hamil memiliki intensitas nyeri berat, sedangkan primigravida yang mengikuti yoga kehamilan memiliki intensitas nyeri sedang. Rendahnya skala nyeri persalinan kala I pada kelompok yoga kehamilan dikarenakan pada prinsip yoga kehamilan lebih ditekankan pada teknik pernafasan yang benar, relaksasi dan meditasi tubuh dan pikiran ibu, sehingga ibu lebih mampu mengatasi nyeri yang dirasakan. Pernafasan terkontrol merupakan salah satu teknik non-farmakologi yang dapat membantu mengurangi persepsi nyeri dan biasanya aman. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Endang Suwanti, dkk yang hasil uji statistiknya menunjukkan ada pengaruh teknik napas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu bersalin (p-value 0,0001) dan ada pengaruh teknik napas dalam terhadap perubahan tingkat nyeri pada ibu bersalin (p-value 0,014)¹¹. Selain itu penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Moh.Wildan, dkk yang hasil uji statistiknya menunjukkan teknik relaksasi berpengaruh terhadap adaptasi nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di wilayah Puskesmas Patrang Kabupaten Jember (Z hitung - 5,203)¹².

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan durasi kala II antara primigravida yang senam hamil dan yoga kehamilan dengan nilai p-value 0,079 ($> 0,05$). Tidak ada perbedaan durasi kala II antara kelompok yang mengikuti senam dan yoga kehamilan dikarenakan senam maupun yoga bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot dasar panggul, mental dengan mengurangi ketegangan dan kecemasan, serta spiritual dengan menenangkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi. Latihan fisik selama kehamilan senam hamil maupun yoga kehamilan yang dilakukan dengan intensif memberikan manfaat selama kehamilan dan proses persalinan⁸. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Suindri, dkk hasil uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan tahap kedua persalinan antara kelompok latihan senam hamil dan kelompok latihan yoga kehamilan (p-value 0,19)¹³. Hasil penelitian ini sesuai juga penelitian Eli Rusmita bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara senam hamil yoga dengan kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan (p-value 0,014)¹⁴. Hasil penelitian ini juga sesuai penelitian

yang dilakukan oleh Sri Wahyuni, dkk berdasarkan uji statistik di peroleh nilai Exact Sig 0,025 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan proses persalinan¹⁵.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian di Asri Medical Center dan RSKIA Rachmi tahun 2017 dapat disimpulkan sebagai berikut: rata-rata skala nyeri kala I pada primigravida yang mengikuti kelas senam hamil adalah 7,3; rata-rata skala nyeri kala I pada primigravida yang mengikuti kelas yoga kehamilan adalah 5,6; rata-rata durasi persalinan kala II pada primigravida yang mengikuti kelas senam hamil adalah 45,74 menit; rata-rata durasi persalinan kala II pada Primigravida yang mengikuti kelas yoga kehamilan adalah 37,50 menit; ada perbedaan antara senam hamil dan yoga kehamilan terhadap skala nyeri kala I pada primigravida; dan tidak ada perbedaan antara senam hamil dan yoga kehamilan terhadap durasi kala II pada primigravida.

SARAN

1. Bagi Pimpinan RSKIA Rachmi dan Asri Medical Center
Mempertahankan program senam hamil dan yoga kehamilan yang sudah berjalan dan dapat lebih meningkatkan promosi program senam hamil dan yoga kehamilan karena dapat memperlancar proses persalinan.
2. Bagi Bidan Pelaksana
Bidan dapat meningkatkan pelayanan antenatal care khususnya bimbingan senam hamil dan yoga kehamilan serta lebih memotivasi ibu hamil untuk melakukan senam hamil dan yoga kehamilan agar dapat memperlancar proses persalinan, tetapi hanya pada ibu hamil yang berencana untuk melahirkan normal dan tanpa ada komplikasi selama kehamilan.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan rancangan quasi eksperimen dengan peneliti ikut terlibat melatih pada latihan senam hamil dan yoga kehamilan sehingga diharapkan hasil penelitian dapat lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia 2015*. Jakarta: Kemenkes RI.
2. World Health Organization (WHO). 2014. *Martenal Mortality Rate*. WHO

3. Cunningham, et al. 2004. *Obstetri Williams*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
4. Wiknjosastro, Hanafi. 2008. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
5. Murray, Michelle dan Gayle M. Hueslsmann. 2013. *Persalinan dan Melahirkan Praktik Berbasis Bukti*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
6. Megasari, Miratu., dkk. 2015. *Panduan Belajar Asuhan Kebidanan I*. Yogyakarta: Deepublish
7. Setyorini, A, dkk. 2007. 'Pengaruh Intensitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Normal pada Ibu Primigravida di RS Panti Rapih Yogyakarta' *Jurnal Pendidikan Kesehatan Poltekkes Malang*, vol. 5, no. 1
8. Husin, Farid. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto
9. Wiadnyana, MS. 2011. *The Power of Yoga for Pregnancy and Post-pregnancy*. Jakarta: Taruna Grafika.
10. Saifuddin, Abdul Bahri. 2008. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
11. Suwanti, Endang, Rini Tri Hastuti, Dwi Retna Prihati. 2010. "Pengaruh Teknik Napas Dalam terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan dan Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I" *Jurnal Penelitian Poltekes Surakarta*;4(1)
12. Wildan, Moh., Jamariyah dan Yuniasih Purwaningrum. 2012. "Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di BPS Wilayah Puskesmas Patrang Kabupaten Jember Tahun 2012" *Jurnal IKEMAS*, vol. 9, no.1
13. Suindri, Sumiasih dan Aryani. 2010. "Perbandingan Kelancaran Jalannya Persalinan antara Ibu Hamil yang Mendapat Latihan Yoga Kehamilan dengan Ibu Hamil yang Mendapat Latihan Senam Hamil" *Jurnal Skala Husada*, vol. 2, no. 2
14. Rusmita, Eli. 2015. "Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung" *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol. 3, no. 2
15. Wahyuni, Sri, Endang dan Astri. 2013. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan pada Primigravida di RSIA 'Aisyiyah Kaltan*. *Jurnal.stikes mukla.ac.id/index.php/motorik/article /download/ 14/15* (diakses pada tanggal 2 Januari 2017)