

PENGARUH SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER II TERHADAP OUTCOME PERSALINAN

April Lia Rahmawati^{1*}, Ni Made Gita Gumangsari²

Program Studi Diploma III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wira Buana¹

Program Studi Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana²

Email Korespondensi: aprilin.kes@gmail.com*

ABSTRACT

Labor is a physiological process influenced by the mother's physical and psychological condition, particularly in primigravida women who have no prior birthing experience. Prenatal exercise (senam hamil) is a structured physical activity recommended during pregnancy to strengthen the pelvic muscles, breathing technique, and relaxation ability to support a smooth labor process. This study aimed to determine the effect of prenatal exercise on labor outcome among second-trimester primigravida women. A descriptive study with a pre-experimental one-group design was conducted on 20 May 2026. The sample consisted of 30 second-trimester primigravida women who received the intervention of participating in prenatal exercise every two weeks from the second trimester until delivery. Data were analyzed univariately using frequency distribution. The results showed that of the 30 respondents, 27 women (90%) experienced unobstructed, spontaneous vaginal delivery, while 3 women (10%) delivered with an operative or assisted procedure. It can be concluded that routine participation in prenatal exercise among second-trimester primigravida contributes to a high proportion of normal delivery. Prenatal exercise is recommended to be integrated into routine antenatal care to optimize labor outcomes.

Keywords: *Prenatal Exercise; Primigravida; Second Trimester; Labor Outcome*

ABSTRAK

Persalinan merupakan proses fisiologis yang dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikologis ibu, terutama pada ibu primigravida yang belum memiliki pengalaman bersalin sebelumnya. Senam hamil merupakan salah satu bentuk latihan fisik terstruktur yang direkomendasikan selama kehamilan untuk mempersiapkan otot-otot panggul, teknik pernapasan, dan relaksasi guna mendukung kelancaran proses persalinan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil pada ibu hamil primigravida trimester II terhadap outcome (luaran) persalinan. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan rancangan pra-eksperimental one-group, dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2026. Sampel penelitian berjumlah 30 responden ibu hamil primigravida trimester II yang diberikan perlakuan berupa keikutsertaan senam hamil setiap dua minggu sekali sejak trimester II hingga menjelang persalinan. Analisis data dilakukan secara univariat dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, sebanyak 27 orang (90%) mengalami persalinan normal tanpa hambatan (spontan pervaginam), sedangkan 3 orang (10%) bersalin dengan tindakan. Dapat disimpulkan bahwa keikutsertaan rutin dalam senam hamil pada ibu primigravida trimester II berkontribusi terhadap tingginya proporsi persalinan normal. Senam hamil disarankan untuk diintegrasikan sebagai bagian dari asuhan antenatal rutin guna mengoptimalkan luaran persalinan.

Kata Kunci: *Senam Hamil; Primigravida; Trimester II; Outcome Persalinan*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses alamiah yang menandai puncak dari suatu kehamilan, melibatkan interaksi kompleks antara faktor power (kekuatan his dan mengejan), passage (jalan lahir), dan passenger (janin), yang juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis ibu. Pada ibu primigravida, minimnya pengalaman bersalin sebelumnya sering kali memunculkan kecemasan, ketegangan otot, dan ketidaksiapan fisik yang dapat menghambat kemajuan persalinan serta meningkatkan risiko persalinan dengan tindakan.

Kecenderungan peningkatan angka persalinan dengan tindakan, khususnya sectio caesarea, menjadi perhatian global maupun nasional. Data global menunjukkan sekitar 21% persalinan di dunia dilakukan melalui sectio caesarea dengan tren yang terus meningkat (Betrán et al., 2021). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat angka persalinan dengan tindakan sectio caesarea mencapai 25,9% dari seluruh persalinan, jauh melampaui standar yang ditetapkan World Health Organization (WHO) yaitu berkisar 10-15% per 1.000 kelahiran (Kementerian Kesehatan RI, 2023; WHO, 2015). Tingginya angka tersebut mengindikasikan perlunya upaya promotif dan preventif sejak masa antenatal

untuk meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil, khususnya primigravida, dalam menghadapi persalinan.

Senam hamil merupakan salah satu bentuk latihan fisik ringan hingga sedang yang dirancang khusus bagi ibu hamil untuk melatih otot-otot yang berperan dalam proses persalinan, terutama otot dasar panggul, otot perut, serta teknik pernapasan dan relaksasi. Latihan ini bertujuan menjaga fleksibilitas dan kekuatan otot, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi keluhan fisik selama kehamilan, serta mempersiapkan ibu secara mental dalam menghadapi proses persalinan (Fahriani, Astini, & Oktarina, 2020). Beberapa bukti ilmiah mendukung manfaat latihan fisik selama kehamilan terhadap luaran persalinan. Tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh Davenport et al. (2018) terhadap sejumlah studi menyimpulkan bahwa latihan fisik prenatal berhubungan dengan penurunan risiko persalinan dengan tindakan operatif tanpa meningkatkan risiko merugikan bagi ibu maupun janin. Penelitian uji klinis acak oleh Rodliya, Khaira, Maryam, Mandariska, dan Putri (2026) pada 140 ibu primigravida juga menunjukkan bahwa latihan prenatal terstruktur secara bermakna memperpendek durasi persalinan dan meningkatkan proporsi persalinan spontan

pervaginam (91,4% pada kelompok intervensi dibandingkan 77,1% pada kelompok kontrol). Temuan serupa dilaporkan oleh Saputra dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa latihan kehamilan yang dilakukan secara teratur memperpendek durasi kala II persalinan pada primigravida, serta Permana dan Handayani (2024) yang menemukan hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan pada ibu primipara.

Trimester II dipilih sebagai waktu yang tepat untuk memulai senam hamil karena kondisi kehamilan pada periode ini relatif lebih stabil dibandingkan trimester I yang rawan keluhan mual-muntah, maupun trimester III yang berisiko lebih tinggi terhadap kelelahan dan komplikasi kehamilan. Dengan memulai latihan sejak trimester II, ibu memiliki waktu yang cukup untuk membangun kekuatan otot dan keterampilan pernapasan secara bertahap hingga menjelang persalinan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh senam hamil pada ibu hamil primigravida trimester II terhadap outcome persalinan, dengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran empiris yang mendukung penguatan program senam hamil sebagai bagian dari asuhan antenatal terpadu, khususnya bagi ibu primigravida.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan pra-eksperimental *one-group*, yaitu penelitian yang memberikan suatu perlakuan pada satu kelompok subjek tanpa kelompok pembanding (kontrol), kemudian mengamati dan mendeskripsikan hasil (*outcome*) setelah perlakuan diberikan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2026, dengan data yang dikumpulkan mencakup catatan keikutsertaan senam hamil dan hasil persalinan responden pada wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Rejo Katon Lampung Timur.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester II. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi: (1) ibu hamil primigravida, (2) usia kehamilan trimester II (13-27 minggu) pada saat mulai mengikuti senam hamil, (3) kehamilan tunggal tanpa penyulit atau kontraindikasi latihan fisik, dan (4) bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Kriteria eksklusi meliputi ibu dengan komplikasi kehamilan berisiko tinggi (seperti preeklamsia, plasenta previa, atau riwayat

abortus berulang) serta responden yang tidak mengikuti senam hamil secara rutin sesuai jadwal yang ditentukan.

Perlakuan (Intervensi)

Responden diberikan perlakuan berupa keikutsertaan senam hamil yang dilaksanakan setiap dua minggu sekali, dipandu oleh bidan/instruktur terlatih, dengan durasi kurang lebih 45-60 menit setiap sesi. Rangkaian senam hamil terdiri atas pemanasan, latihan pernapasan (teknik napas dalam dan napas cepat), latihan penguatan otot dasar panggul dan otot perut, latihan postur dan relaksasi, yang dilakukan secara konsisten sejak trimester II hingga menjelang persalinan.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi keikutsertaan senam hamil serta data hasil persalinan yang diperoleh dari partograf dan catatan rekam medis, meliputi jenis persalinan yaitu persalinan normal tanpa hambatan (spontan pervaginam) atau persalinan dengan tindakan (meliputi ekstraksi vakum, ekstraksi forseps, maupun sectio caesarea).

Analisis Data

Data dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk mendeskripsikan karakteristik outcome persalinan pada

kelompok responden yang telah mengikuti senam hamil.

Etika Penelitian

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi penjelasan tujuan penelitian kepada responden, persetujuan tindakan (*informed consent*), kerahasiaan identitas responden (*confidentiality*), serta hak responden untuk mengundurkan diri kapan pun tanpa konsekuensi.

HASIL

Penelitian dilakukan terhadap 30 responden ibu hamil primigravida trimester II yang mengikuti senam hamil setiap dua minggu sekali. Distribusi frekuensi outcome persalinan responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Outcome Persalinan
Ibu Primigravida Trimester II yang
Mengikuti Senam Hamil (n=30)

Outcome Persalinan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Persalinan normal (spontan pervaginam, tanpa hambatan)	27	90
Persalinan dengan Tindakan	3	10
Total	30	100

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, dari 30 responden ibu primigravida trimester II yang mengikuti senam hamil secara rutin setiap dua minggu sekali, mayoritas responden yaitu 27 orang (90%) mengalami

persalinan normal tanpa hambatan, sedangkan sebagian kecil yaitu 3 orang (10%) bersalin dengan tindakan. Temuan ini menunjukkan proporsi persalinan normal yang jauh lebih tinggi dibandingkan angka rata-rata persalinan normal secara nasional, mengingat angka persalinan dengan tindakan *sectio caesarea* secara nasional menurut SKI 2023 tercatat sebesar 25,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90% responden yang mengikuti senam hamil secara rutin setiap dua minggu sekali sejak trimester II mengalami persalinan normal tanpa hambatan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Davenport et al. (2018) yang menyimpulkan bahwa latihan fisik selama kehamilan berhubungan dengan penurunan risiko persalinan dengan tindakan operatif, tanpa meningkatkan risiko merugikan bagi ibu maupun janin. Hasil ini juga konsisten dengan penelitian uji klinis acak yang dilakukan oleh Rodliya et al. (2026) yang menemukan bahwa kelompok primigravida yang mendapat latihan prenatal terstruktur memiliki proporsi persalinan spontan pervaginam yang secara bermakna lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (91,4% berbanding 77,1%; $p=0,015$), serta durasi persalinan yang lebih singkat.

Penelitian Fahriani, Astini, dan Oktarina (2020) juga melaporkan adanya hubungan yang bermakna antara keikutsertaan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala I dan kala II pada primigravida. Demikian pula penelitian Saputra dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa latihan kehamilan yang dilakukan secara teratur memperpendek durasi kala II persalinan pada primigravida, serta Permana dan Handayani (2024) yang menemukan hubungan antara senam hamil dengan lama persalinan primipara. Latihan penguatan otot dasar panggul yang diterapkan dalam program serupa *Pelvic Rocking Exercise* juga terbukti berhubungan dengan kemajuan persalinan yang lebih baik (Rizki & Anggraini, 2020).

Secara fisiologis, manfaat senam hamil terhadap outcome persalinan dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, latihan penguatan otot dasar panggul dan otot abdomen meningkatkan efektivitas kontraksi dan kekuatan mengejan saat kala II persalinan. Kedua, latihan pernapasan dan relaksasi yang dipraktikkan secara berulang membantu ibu mengelola nyeri dan kecemasan saat persalinan, sehingga mengurangi ketegangan otot yang dapat menghambat kemajuan persalinan. Ketiga, senam hamil yang dilakukan secara rutin memperbaiki kebugaran kardiorespirasi dan sirkulasi

darah, yang berkontribusi terhadap stamina ibu selama proses persalinan yang dapat berlangsung lama, khususnya pada primigravida.

Sebanyak tiga responden (10%) dalam penelitian ini tetap mengalami persalinan dengan tindakan meskipun telah mengikuti senam hamil secara rutin. Kondisi ini menunjukkan bahwa *outcome* persalinan memiliki banyak faktor dan tidak hanya ditentukan oleh kesiapan fisik ibu melalui senam hamil, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti indikasi medis (misalnya kelainan letak janin, ketuban pecah dini, partus lama, atau gawat janin), kondisi panggul, maupun faktor janin itu sendiri (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Dengan demikian, senam hamil sebaiknya dipandang sebagai salah satu upaya promotif untuk mengoptimalkan peluang persalinan normal, bukan sebagai jaminan mutlak terhadap persalinan tanpa tindakan.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam interpretasi hasil. Desain pra-eksperimental *one-group* tanpa kelompok kontrol menyebabkan penelitian ini tidak dapat sepenuhnya membuktikan hubungan sebab-akibat antara senam hamil dan *outcome* persalinan, mengingat kemungkinan adanya faktor perancu (*confounding factors*) seperti status gizi,

riwayat kesehatan, dan dukungan psikososial yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini. Jumlah sampel yang relatif kecil (30 responden) dan lingkup penelitian yang terbatas pada satu waktu dan tempat juga membatasi generalisasi hasil penelitian ini secara lebih luas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dimaknai sebagai gambaran deskriptif awal yang mendukung, namun belum sepenuhnya membuktikan secara kausal, manfaat senam hamil terhadap *outcome* persalinan pada primigravida trimester II.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden ibu hamil primigravida trimester II yang mengikuti senam hamil setiap dua minggu sekali, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden yaitu 27 orang (90%) mengalami persalinan normal tanpa hambatan, sedangkan 3 orang (10%) bersalin dengan tindakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa keikutsertaan rutin dalam senam hamil sejak trimester II berkontribusi positif terhadap tingginya proporsi persalinan normal pada ibu primigravida, meskipun *outcome* persalinan tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar kesiapan fisik ibu.

DAFTAR PUSTAKA

Betrán, A. P., Ye, J., Moller, A. B., Souza, J. P., & Zhang, J. (2021). Trends and projections of caesarean section rates:

- global and regional estimates. *BMJ Global Health*, 6(6), e005671.
- Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Sobierajski, F., Poitras, V. J., Gray, C., Yoo, C., Skow, R. J., Garcia, A. J., Barrowman, N., Meah, V. L., Nagpal, T. S., Riske, L., James, M., Nuspl, M., Weeks, A., Marchand, A. A., Slater, L. G., Adamo, K. B., Davies, G. A., Barakat, R., & Mottola, M. F. (2018). Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(2), 99-107. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099821>
- Daniyati, A., & Mawaddah, S. (2021). Effect of prenatal yoga on duration of the first stage of labor and perineal rupture in primigravida mothers. *Research Journal of Life Science*, 8(1). <https://doi.org/10.21776/ub.rjls.2021.08.01.5>
- Fahriani, M., Astini, R. Y., & Oktarina, M. (2020). Hubungan senam hamil dengan proses persalinan kala I dan II pada primigravida di PMB wilayah kerja Puskesmas Sidorejo.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Permana, R. J., & Handayani, A. M. (2024). Pengaruh senam hamil terhadap lama persalinan primipara dan multipara di Puskesmas Kotabaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 1-8.
- Rizki, F., & Anggraini, D. (2020). Pengaruh Pelvic Rocking Exercise (PRE) terhadap kemajuan persalinan dan kejadian robekan perineum.
- Rodliya, A. F., Khaira, S. H., Maryam, S., Mandariska, R. P., & Putri, D. D. S. (2026). The effect of prenatal yoga on labor duration among primigravida women: a randomized controlled trial. *JoMaSSH*, 2(1), 26-37. <https://doi.org/10.21831/jomassh.v2i1.2838>
- Saputra, M. E., dkk. (2024). Pregnancy exercise shorten the duration of the second stage of labor. *Surabaya Physical Medicine and Rehabilitation Journal*, 6(2), 117-121.
- Septiana, M. (2018). Hubungan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan kala II pada primigravida. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1-13.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2015). *WHO Statement on Caesarean Section Rates*. Geneva: World Health Organization.