

PERBEDAAN LAMA DAN JENIS PERSALINAN PADA IBU BEKERJA BERDASARKAN KEIKUTSERTAAN SENAM HAMIL

Hermin Yulianti¹, Fariani Syahrul²

^{1,2}Departemen Epidemiologi FKM

Universitas Airlangga, Kampus C Universitas Airlangga Mulyorejo 60115

Alamat Korespondensi: Hermin Yulianti

E-mail: hermin_yulianti@outlook.com

ABSTRACT

Working during pregnancy has negative effect for the health status of pregnant women. Exercises during pregnancy is one of the ways to improve the health status of pregnant women. The aim of research was to analyze the differences of duration and type of childbirth based on the exercises during pregnancy on working mother. This research was an observational analytic study with retrospective cohort design. The exposed population was third trimester of pregnant women who worked and participated in pregnancy exercises > 180 minutes. The non-exposed population was third trimester of pregnant women who worked and participated in pregnancy exercises ≤ 180 minutes. Sample for the exposed group was 30 pregnant women and the non-exposed group was 60 pregnant women. The research analysis was to find the RR value with 95% Confidence Interval (CI). Pregnant women who participated in pregnancy exercises have a short or normal childbirth period 1.543 times than non-participated women. Pregnant women who participated in pregnancy exercises have a normal type of childbirth 1.256 times than non-participated women. There were differences of duration and type of childbirth based on the pregnancy exercises on working mother.

Keywords: pregnancy exercise, working, childbirth duration, childbirth type

ABSTRAK

Bekerja selama kehamilan mempunyai efek negatif terhadap status kesehatan ibu hamil. Senam hamil merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan status kesehatan pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan lama dan jenis persalinan berdasarkan keikutsertaan senam hamil pada ibu yang bekerja di RSIA Siti Aisyah Surabaya. Penelitian ini menggunakan rancang bangun *cohort retrospective* dan merupakan studi analitik observasional. Populasi terpapar merupakan ibu hamil dan bekerja yang melakukan senam hamil > 180 menit selama kehamilan trimester ketiga. Populasi tidak terpapar adalah ibu hamil yang bekerja dan melakukan senam hamil ≤ 180 menit selama kehamilan trimester ketiga. Sampel untuk kelompok terpapar adalah 30 ibu hamil dan kelompok tidak terpapar berjumlah 60 ibu hamil. Analisis dalam penelitian ini bertujuan untuk menghitung nilai RR dengan CI 95%. Ibu hamil pada kelompok terpapar mengalami lama persalinan cepat atau normal 1,543 kali dibanding ibu pada kelompok tidak terpapar. Ibu hamil pada kelompok terpapar mengalami jenis persalinan normal 1,256 kali dibanding ibu pada kelompok tidak terpapar. Terdapat perbedaan lama dan jenis proses persalinan pada kelompok ibu hamil dan bekerja yang melakukan senam selama kehamilan dan tidak.

Kata kunci: senam hamil, bekerja, lama persalinan, jenis persalinan

PENDAHULUAN

Rata-rata angka partisipasi kerja perempuan secara global dari tahun 1990–2010 mengalami peningkatan. Tingkat partisipasi kerja perempuan secara global sebesar 52% pada tahun 2010 (United Nation, 2010). Salah satu negara yang mengalami peningkatan angka partisipasi kerja perempuan adalah Indonesia yaitu sebesar 53,4% pada tahun 2014. Peningkatan partisipasi

angkatan kerja pada tahun 2014 di Indonesia dipengaruhi oleh jumlah perempuan angkatan kerja yang meningkat di perkotaan. (International Labor Organization, 2015).

Tingkat angka partisipasi kerja perempuan di Jawa Timur tahun 2010 adalah sebesar 51,3% pada tahun 2010. Angka partisipasi tersebut berada di atas rata-rata angka partisipasi kerja nasional yaitu sebesar 46,8%. Sehingga, tingkat partisipasi kerja perempuan di Provinsi Jawa

Timur termasuk dalam kategori tinggi (BKKBN, 2013). Angka partisipasi kerja perempuan di Provinsi Jawa Timur mengalami peningkatan menjadi 53,17% pada tahun 2014. Salah satu kota di Provinsi Jawa Timur dengan tingkat partisipasi kerja perempuan yang tinggi yaitu sebesar 53,26% pada tahun 2015 adalah Kota Surabaya (BPS, 2015).

Persentase usia kerja perempuan di Provinsi Jawa Timur di dominasi usia produktif yaitu antara 15–49 tahun dan cenderung mengalami penurunan persentase pada usia 50–59 (BPS, 2015). Rata-rata usia menikah pertama perempuan di daerah perkotaan seperti Surabaya adalah 20,53 tahun sedangkan di daerah pedesaan rata-rata 18,94 tahun. Hal tersebut dipengaruhi tingkat partisipasi kerja wanita sebelum pernikahan sehingga dapat menunda usia pernikahan (Dinkes Jatim, 2012). Usia pernikahan berpengaruh terhadap usia kehamilan dan waktu melahirkan. Data tersebut menunjukkan bahwa rata-rata perempuan di Surabaya hamil dan melahirkan dalam usia angkatan kerja atau sedang bekerja. Bekerja selama hamil dapat memberikan efek negatif terhadap kesehatan selama hamil seperti perasaan khawatir atau tertekan, gangguan emosional dan kelelahan (Russel, *et al.*, 2011).

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa ibu hamil sebaiknya mengurangi beban kerja selama kehamilan. Ibu hamil tanpa komplikasi kehamilan dapat tetap melakukan pekerjaan dengan aman. Ibu hamil yang bekerja di luar rumah disarankan untuk memperhatikan tingkat risiko pekerjaan yang dilakukan. Senam hamil yang dilakukan selama kehamilan pada ibu yang bekerja bermanfaat meminimalkan efek negatif selama bekerja (Rustam & Sofian, 2012).

Salah satu layanan *prenatal* dan *antenatal* yang dapat diikuti ibu selama hamil adalah senam hamil. Beberapa tempat layanan kesehatan (klinik, puskesmas dan rumah sakit) menyelenggarakan program senam hamil sebagai salah satu bagian dari *antenatal care*. Keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, pendidikan, paritas, pendapatan keluarga dan dukungan sosial suami (Widiantari, 2015). Pendidikan dan pekerjaan berpengaruh terhadap keikutsertaan ibu dalam mengikuti senam hamil (Ayati, 2011; Ratnawati & Utami, 2010).

Senam hamil yang dilakukan selama trimester ketiga diharapkan dapat membuat persalinan cepat, normal dan aman. Lama persalinan normal kala I fase aktif–kala II pada persalinan primipara adalah 5,7–14,6 jam sedangkan pada persalinan multipara yaitu 2,79–6,5 jam (Friedman, 1978). Jenis persalinan normal merupakan persalinan yang terjadi tanpa induksi dan penggunaan alat untuk membantu proses persalinan (Mc. Lean, *et al.*, 2013).

Senam hamil adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kelancaran proses persalinan. Senam hamil bermanfaat untuk mempertahankan atau memperbaiki kondisi fisik saat dan pasca persalinan setelah tubuh mengalami stress karena janin yang berkembang. Ibu hamil yang melakukan senam hamil selama trimester ketiga memiliki lama persalinan lebih singkat dan tindakan dalam persalinan yang lebih sedikit. Senam hamil yang dilakukan selama kehamilan dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu (Lewis & Kennedy, 2011; Larasati & Wibowo, 2012).

Senam hamil yang dilakukan secara teratur akan memperoleh beberapa keuntungan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, terutama bagi ibu dengan persalinan primipara. Keuntungan tersebut antara lain relaksasi untuk mengatasi stres dan rasa sakit, membantu proses pembukaan serviks serta membuat aktivitas uterus menjadi terkoordinasi ketika bersalin. Lama persalinan yang lebih singkat dialami ibu yang melakukan senam hamil selama trimester ketiga (Haswita, 2012).

Bukti ilmiah menunjukkan bahwa dengan berolahraga saat kehamilan dapat mengurangi waktu persalinan (*length of labour*) dan mengurangi komplikasi persalinan (Juhl, *et al.* 2010; Scott, 2006;). Senam hamil merupakan kegiatan (*antenatal care*) yang memberikan persalinan lebih baik karena dapat mampu mengendalikan faktor yang membuat persalinan lebih lama dengan cara meningkatkan tenaga atau kekuatan ibu saat mengalami persalinan. Secara keseluruhan senam hamil bermanfaat untuk peningkatan status kesehatan ibu hamil.

Penelitian lain juga menyatakan bahwa proses persalinan berhubungan bermakna dengan pelaksanaan senam hamil. Para ibu yang melakukan senam hamil selama kehamilan trimester ketiga terbukti dapat melalui proses

persalinan dengan lancar dan lebih cepat dibanding dengan yang tidak melakukan senam hamil.

Senam hamil diperuntukkan bagi ibu hamil yang tidak mempunyai kelainan atau penyakit yang menyertai kehamilan seperti penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan pendarahan) dan kehamilan yang disertai dengan anemia (Manuaba, 2010).

Definisi jenis persalinan normal yaitu persalinan tanpa ada induksi dan penggunaan alat untuk membantu proses persalinan (Mc. Lean *et al.*, 2013). Persalinan dengan tindakan merupakan persalinan yang membutuhkan alat-alat kedokteran seperti *vacuum* ekstraksi, *forceps* ekstraksi dan ekstraksi bokong (posisi bayi sungsang) (Siswosuharjo dan Cakrawati, 2011). Lama persalinan normal kala I fase aktif–kala 2 pada persalinan *primipara* adalah 5,7–14,6 jam dan pada persalinan *multipara* antara 2,79–6,5 jam (Friedman, 1978).

Salah satu tempat pelayanan kesehatan di Kota Surabaya yang menyediakan kelas senam hamil adalah RSIA Siti Aisyah Surabaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari ada tidaknya perbedaan lama dan jenis proses persalinan berdasarkan keikutsertaan senam hamil selama kehamilan pada ibu yang bekerja di RSIA Siti Aisyah Surabaya. Tujuan khusus dari penelitian ini antara lain mengidentifikasi karakteristik ibu hamil (usia, tingkat pendidikan terakhir, pekerjaan dan paritas), mengidentifikasi pelaksanaan senam ibu hamil dan menganalisis perbedaan lama dan jenis proses persalinan berdasarkan keikutsertaan senam hamil pada ibu yang bekerja di RSIA Siti Aisyah Kota Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancang bangun penelitian kohort retrospektif dimana kelompok penelitian sudah mengalami efek, kemudian ditelusuri paparannya dan merupakan penelitian *analytical observational study*.

Populasi dalam penelitian ini merupakan populasi terpapar dan tidak terpapar. Populasi terpapar adalah semua ibu hamil yang mengikuti senam hamil > 180 menit selama kehamilan trimester ketiga. Populasi tidak terpapar adalah semua ibu hamil yang mengikuti senam hamil

≤ 180 menit selama kehamilan trimester ketiga. Kriteria inklusi dalam pengambilan data pada penelitian ini antara lain: Ibu hamil mempunyai pekerjaan selain ibu rumah tangga; Ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan di RSIA Surabaya; dan Ibu hamil melakukan proses bersalin di RSIA Surabaya.

Penelitian ini menggunakan jumlah sampel dengan perbandingan kelompok terpapar dan kelompok tidak terpapar = 1:2. Sampel penelitian pada kelompok terpapar berjumlah 30 ibu hamil dan kelompok tidak terpapar berjumlah 60 ibu hamil. Cara pengambilan sampel dengan acak bebas (*simple random sampling*) digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian dilakukan setelah dilakukan kaji etik oleh tim kaji etik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Penelitian ini dilakukan di RSIA Siti Aisyah Surabaya dan menggunakan data sekunder. Periode data yang diambil adalah 1 Maret 2016–31 Maret 2017.

Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin pengambilan data sekunder. Instrumen yang digunakan berupa form penelitian data sekunder berdasarkan riwayat pemeriksaan kehamilan dan keikutsertaan senam hamil. Data yang diambil yaitu data karakteristik ibu hamil (inisial, usia, pendidikan, paritas dan pekerjaan), riwayat keikutsertaan senam hamil, lama persalinan dan jenis persalinan.

Data yang terkumpul diolah menggunakan aplikasi uji statistik. Setiap variabel dianalisis menggunakan teknik analisis univariat dimana setiap variabel dilihat distribusi dan tingkat persentasenya. Analisis untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan lama dan jenis proses persalinan dilakukan dengan menghitung 95% CI untuk melihat bermakna atau tidaknya nilai RR. Hasil perhitungan RR pada 95% CI dikatakan bermakna jika tidak melewati angka 1.

HASIL

Karakteristik Ibu Hamil

Kelompok terpapar dalam penelitian merupakan ibu hamil yang bekerja dan melakukan senam hamil > 180 menit selama trimester ketiga. Kelompok tidak terpapar adalah ibu hamil yang bekerja dan melakukan senam hamil ≤ 180 menit selama trimester ketiga.

Jumlah ibu hamil dalam penelitian adalah 30 orang untuk kelompok terpapar hamil dan 60 orang dalam kelompok tidak terpapar.

Kelompok terpapar mengikuti senam hamil selama 240–360 menit dengan rata-rata ± 276 menit selama trimester ketiga. Kelompok tidak terpapar mengikuti senam hamil selama 0–180 menit dengan rata-rata ± 46 menit selama trimester ketiga.

Karakteristik ibu hamil di RSIA Siti Aisyah Surabaya yang dilihat antara lain usia, tingkat pendidikan terakhir, paritas dan jenis pekerjaan. Usia ibu hamil pada penelitian ini berkisar antara 20–39 tahun dengan rata-rata usia 28 tahun dan paling banyak berusia 26 tahun.

Semua ibu hamil pada kelompok terpapar mempunyai interval usia 20–35 tahun. Kelompok tidak terpapar mayoritas mempunyai interval usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 90,0%.

Ibu hamil di RSIA Siti Aisyah mempunyai jenjang pendidikan terakhir SMP, SMA dan Diploma/PT. Kelompok terpapar mayoritas memiliki jenjang pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 53,3%. Kelompok tidak terpapar mayoritas memiliki jenjang Pendidikan terakhir

Diploma/PT yaitu sebanyak 61,7%. Berikut distribusi pendidikan ibu hamil pada kelompok terpapar dan tidak terpapar.

Ibu hamil yang bekerja dalam penelitian terdiri dari kelompok ibu dengan kehamilan primipara dan multipara. Kelompok terpapar dan tidak terpapar sebagian besar merupakan ibu hamil yang bekerja dengan persalinan multipara. Sebanyak 53,3% pada kelompok terpapar dan 61,7% pada kelompok tidak terpapar. Berikut distribusi paritas ibu hamil pada kelompok terpapar dan tidak terpapar.

Rata-rata ibu dengan kehamilan primipara mengikuti senam hamil selama ± 160 menit. Rata-rata ibu dengan kehamilan multipara mengikuti senam selama ± 93 menit selama trimester ketiga.

Semua ibu hamil dalam penelitian adalah ibu yang bekerja dengan pekerjaan sebagai PNS, swasta dan wiraswasta. Pekerjaan ibu hamil pada kelompok terpapar dan tidak terpapar mayoritas adalah swasta yaitu masing-masing sebanyak 76,7%. Berikut distribusi pekerjaan ibu hamil pada kelompok terpapar dan tidak terpapar.

Tabel 1. Distribusi Ibu Hamil Menurut Usia di RSIA Siti Aisyah Surabaya Periode Maret 2016 – Maret 2017

Usia (tahun)	Terpapar		Tidak Terpapar	
	n	%	n	%
20–35	30	100	54	90
>35	0	0	6	10

Tabel 2. Distribusi Ibu Hamil Menurut Pendidikan di RSIA Siti Aisyah Surabaya Periode Maret 2016 – Maret 2017

Pendidikan	Terpapar		Tidak Terpapar	
	n	%	n	%
SMP	1	3,4	2	3,3
SMA	16	53,3	21	35
Dipl/PT	13	43,3	37	61,7

Tabel 3. Distribusi Ibu Hamil Menurut Paritas di RSIA Siti Aisyah Surabaya Periode Maret 2016 – Maret 2017

Paritas	Terpapar		Tidak Terpapar	
	n	%	n	%
Primipara	14	46,7	23	38,3
Multipara	16	53,3	37	61,7

Tabel 4. Distribusi Ibu Hamil Menurut Pekerjaan di RSIA Siti Aisyah Surabaya Periode Maret 2016 – Maret 2017

Pekerjaan	Terpapar		Tidak Terpapar	
	n	%	N	%
PNS	3	10	3	5
Swasta	23	76,7	46	76,7
Wiraswasta	4	13,3	11	18,3

Gambaran Pelaksanaan Senam Hamil

Salah satu fasilitas layanan kesehatan ibu hamil di RSIA Siti Aisyah adalah kelas senam hamil. Kegiatan tersebut dilakukan setiap hari Minggu dengan durasi \pm 60 menit. Jenis senam hamil yang dilakukan merupakan gabungan dari senam hamil pilates dan yoga.

Peserta senam hamil merupakan ibu hamil dengan kehamilan trimester ketiga yang didahului dengan pemeriksaan dan diperbolehkan mengikuti senam hamil oleh dokter. Kegiatan senam hamil dilakukan dengan terlebih dahulu memberikan informasi waktu pelaksanaan oleh bidan pendamping.

Kelas senam hamil di RSIA Siti Aisyah Surabaya dilakukan di dalam ruang dengan sirkulasi udara dan pencahayaan yang cukup. Jenis senam hamil yang dilakukan merupakan gabungan dari gerakan senam hamil pilates dan yoga. Ruang yang disediakan untuk kelas senam hamil dilengkapi dengan matras dan bola pilates. Senam hamil dilakukan dengan panduan instruktur dan pendampingan oleh bidan yang mengetahui perkembangan kehamilan ibu sehingga dapat disesuaikan gerakannya.

Perbedaan Lama Proses Persalinan

Kelompok terpapar dan tidak terpapar dalam penelitian ini mengalami lama proses persalinan cepat, normal dan lambat. Kelompok terpapar lebih banyak mengalami proses persalinan cepat atau normal yaitu sebesar 90% dan persalinan lambat. Kelompok tidak terpapar sebagian besar mengalami proses persalinan lambat yaitu sebesar 41,7%.

Ibu dengan kehamilan primipara dan multipara sebagian besar mempunyai lama persalinan cepat. Sebanyak 22,2% pada kelompok primipara dan 21,1% pada kelompok multipara.

Hasil perhitungan nilai RR dari lama persalinan cepat dengan lama persalinan lambat menunjukkan tidak ada perbedaan pada kelompok terpapar dan tidak terpapar. Hasil perhitungan nilai RR dari lama persalinan normal dengan lama persalinan lambat menunjukkan tidak ada perbedaan pada kelompok terpapar dan tidak terpapar. Lama persalinan cepat dan normal merupakan kondisi non-patologis sehingga jumlah sampel kelompok persalinan normal

Tabel 5. Tabulasi Silang Lama Proses Persalinan Ibu Hamil Berdasarkan Keikutsertaan Senam Hamil di RSIA Siti Aisyah Surabaya Periode Maret 2016 – Maret 2017

Lama Persalinan	Terpapar		Tidak Terpapar	
	n	%	n	%
Cepat/Normal	27	90	35	58,3
Lambat	3	10	25	41,7

dan cepat digabungkan kemudian dihitung nilai RR.

Perhitungan RR dilakukan terhadap lama persalinan cepat atau normal dengan persalinan lambat dari kelompok terpapar dan tidak terpapar. Berikut distribusi lama persalinan ibu hamil berdasarkan keikutsertaan senam hamil.

Hasil perhitungan nilai RR diperoleh bahwa kelompok terpapar yaitu ibu yang melakukan senam hamil $>$ 180 menit selama kehamilan trimester ketiga 1,543 kali (95% CI 1,208<RR<1,971) mengalami lama persalinan cepat atau normal dibanding kelompok tidak terpapar yaitu ibu yang melakukan senam hamil \leq 180 menit selama kehamilan trimester ketiga dan secara statistik bermakna.

Perbedaan Jenis Proses Persalinan

Persalinan normal lebih banyak dialami ibu pada kelompok terpapar yaitu sebanyak 90%. Persalinan disertai tindakan lebih banyak dialami pada kelompok tidak terpapar yaitu sebanyak 28,3%.

Jenis persalinan normal lebih banyak dialami ibu dengan kehamilan multipara yaitu sebanyak 48,9% sedangkan pada kelompok

Tabel 6. Tabulasi Silang Jenis Proses Persalinan Ibu Hamil Berdasarkan Keikutsertaan Senam Hamil di RSIA Siti Aisyah Surabaya Periode Maret 2016 – Maret 2017

Jenis Persalinan	Terpapar		Tidak Terpapar	
	n	%	n	%
Normal	27	90	43	71,7
Tindakan	3	10	17	28,3

primipara sebanyak 28,9%. Jenis persalinan dengan tindakan lebih banyak dialami ibu pada kelompok primipara yaitu sebanyak 12,2% sedangkan pada kelompok multipara sebanyak 10%. Distribusi jenis persalinan ibu hamil berdasarkan keikutsertaan senam hamil terlihat pada Tabel 6.

Hasil perhitungan nilai RR diperoleh bahwa kelompok terpapar yaitu ibu yang melakukan senam hamil > 180 menit selama kehamilan trimester ketiga 1,256 kali (95% CI $1,029 < RR < 1,532$) mengalami persalinan normal dibanding kelompok tidak terpapar yaitu ibu hamil dan bekerja yang melakukan senam hamil ≤ 180 menit dan mempunyai makna secara statistik.

PEMBAHASAN

Karakteristik Ibu Hamil

Ibu hamil dalam penelitian ini merupakan ibu hamil yang bekerja dan mengikuti kelas senam hamil di RSIA Siti Aisyah Surabaya pada periode 1 Maret 2016–31 Maret 2017. Karakteristik ibu hamil yang diteliti antara lain usia, tingkat pendidikan terakhir, pekerjaan dan riwayat kehamilan ibu. Kelompok terpapar dalam penelitian ini merupakan ibu hamil yang bekerja dan melakukan > 180 menit senam selama kehamilan trimester ketiga. Kelompok tidak terpapar dalam penelitian ini merupakan ibu hamil yang bekerja dan melakukan ≤ 180 menit senam selama kehamilan trimester ketiga.

Usia ibu hamil pada kelompok terpapar dan tidak terpapar sebagian besar terletak pada interval usia 20–35 tahun dengan persentase sebesar 100% pada kelompok terpapar dan sebesar 90% pada kelompok tidak terpapar. Interval usia 20–35 tahun adalah usia produktif perempuan untuk bekerja (BPS, 2015).

Pendidikan terakhir ibu hamil pada kelompok terpapar mayoritas adalah SMA yaitu sebesar 53,3%. Pada kelompok tidak terpapar sebagian besar mempunyai tingkat pendidikan terakhir PT/ Diploma. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan terakhir lebih tinggi akan mengalokasikan lebih banyak waktu untuk bekerja sehingga memiliki jumlah jam lebih sedikit untuk mengikuti kelas senam hamil (Marita & Waridin, 2013).

Kelompok terpapar dan tidak terpapar sebagian besar merupakan ibu dengan kehamilan multipara. Hasil penelitian tersebut berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ibu dengan kehamilan primipara lebih banyak mengikuti senam hamil (Widiantari, 2015). Keikutsertaan ibu dalam kelas senam hamil bisa dipengaruhi oleh pengalaman kehamilan dan melahirkan sebelumnya serta ada tidaknya anak yang masih memerlukan pengasuhan ibu di rumah (Gaston & Cramp, 2011). Pengalaman kehamilan dan melahirkan sebelumnya mempengaruhi pola pikir ibu untuk meningkatkan derajat kesehatannya selama hamil dan melahirkan dengan mengikuti kelas senam hamil. Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang dalam mengambil keputusan atau tindakan adalah pengalaman masa lalu (Dietrich, 2010). Pengalaman masa lalu yang negatif cenderung membuat seseorang tidak akan mengulangi tindakan yang pernah dipilih. Seseorang akan mengulang tindakan yang sama di masa lalu jika tindakan tersebut mempunyai pengaruh positif. Seseorang cenderung membuat pilihan yang lebih baik pada kesempatan berikutnya (Sagi & Friedland, 2007).

Pekerjaan ibu hamil pada kelompok terpapar maupun tidak terpapar mayoritas adalah swasta. Pekerjaan swasta mempunyai jam kerja yang bervariasi antara perusahaan satu dengan lainnya. Perusahaan swasta memberlakukan 5 hari kerja (Senin–Jum'at) dan 6 hari kerja (Senin–Sabtu) dalam seminggu. Ibu hamil yang bekerja di perusahaan swasta dengan 5 hari jam kerja bisa menggunakan hari Sabtu untuk berkumpul dengan keluarga dan masih dapat mengikuti kelas senam hamil pada hari Minggu. Ibu hamil yang bekerja dengan 6 hari kerja menggunakan hari Minggu untuk berkumpul dengan anggota keluarga sehingga tidak dapat mengikuti kelas senam hamil. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa partisipasi ibu hamil dalam mengikuti kelas senam hamil dipengaruhi oleh tingkat kesibukan ibu dalam bekerja (Ratnawati dan Utami, 2010).

Perbedaan Lama Persalinan

Frekuensi senam hamil yang diikuti ibu selama kehamilan trimester ketiga kelompok

terpapar >180 menit yaitu berkisar antara 240–360 menit. Kelompok tidak terpapar mengikuti senam hamil ≤ 180 yaitu berkisar antara 0–180 menit

Selama kehamilan trimester ketiga. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan lama proses persalinan pada kelompok terpapar dan tidak terpapar. Ibu hamil dan bekerja yang melakukan senam hamil dengan durasi > 180 menit selama kehamilan trimester ketiga mempunyai pengaruh positif terhadap lama persalinan.

Kelompok ibu hamil dan bekerja yang melakukan senam hamil > 180 menit selama kehamilan trimester ketiga sebagian besar (60%) mengalami persalinan cepat. Kelompok ibu hamil dan bekerja yang melakukan senam hamil ≤ 180 menit selama kehamilan trimester ketiga sebagian besar (41,7%) mengalami persalinan lambat.

Hasil perhitungan nilai Risiko Relatif diperoleh nilai 1,543 (95% CI 1,208 < RR < 1,971). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ibu hamil yang bekerja dan melakukan senam hamil > 180 menit selama trimester ketiga 1,543 kali mengalami persalinan cepat atau normal dibanding dengan ibu yang melakukan senam hamil ≤ 180 menit selama trimester ketiga dan bermakna secara statistik.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Mariani dan Puspitasari (2006) menyatakan bahwa ibu yang melakukan senam hamil terbukti dapat melalui persalinan lebih cepat dibanding dengan yang tidak mengikuti senam hamil. Bukti ilmiah menunjukkan dengan senam hamil selama kehamilan dapat mengurangi waktu persalinan dan komplikasi selama persalinan (Juhl, *et al.*, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Sheffield (2012) menyatakan terdapat efek positif senam hamil terhadap lama persalinan yang dilakukan selama kehamilan.

Hasil penelitian tersebut juga sesuai dengan teori manfaat senam hamil yaitu memperoleh kekuatan yang baik pada otot perut, otot dasar panggul, dan membuat badan ibu hamil lebih bugar. Hal tersebut merupakan faktor yang berhubungan dengan kelancaran proses persalinan. Senam hamil yang dilakukan selama kehamilan trimester ketiga secara teratur akan menuntun ibu hamil ke arah persalinan fisiologis.

Senam hamil yang dilakukan selama kehamilan dapat memanipulasi atau mengendalikan faktor yang menyebabkan persalinan ibu menjadi lama dengan cara meningkatkan kekuatan ibu ketika bersalin.

Perbedaan Jenis Persalinan

Kelompok ibu hamil dan bekerja yang melakukan senam hamil > 180 menit selama kehamilan trimester ketiga sebagian besar (90%) mengalami persalinan normal (tanpa tindakan). Kelompok ibu hamil dan bekerja yang mengikuti senam hamil ≤ 180 menit terdapat 28,3 % ibu hamil yang melakukan persalinan dengan disertai tindakan.

Hasil perhitungan nilai RR diperoleh nilai 1,256 (95% CI 1,029 < RR < 1,532). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa ibu hamil dan bekerja yang mengikuti senam hamil > 180 menit selama trimester ketiga 1,256 kali melakukan persalinan normal dibanding dengan ibu hamil yang bekerja dan melakukan senam hamil ≤ 180 menit selama kehamilan trimester ketiga dan bermakna secara statistik.

Ibu hamil yang mengikuti senam hamil sebanyak minimal 180 menit selama kehamilan mengalami persalinan normal 1,379 kali dibandingkan ibu hamil dengan frekuensi senam hamil kurang dari enam kali selama kehamilan. Lebih dari 50 % ibu pada penelitian tersebut merupakan ibu hamil yang bekerja (Widyawati & Syahrul, 2013).

Hasil penelitian yang sama juga dipaparkan oleh Hall (1987) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang tidak melakukan latihan fisik selama kehamilan berisiko untuk empat kali mengalami persalinan *caesar* yang termasuk dalam persalinan dengan tindakan dibanding ibu yang melakukan latihan fisik atau senam selama kehamilan.

Ibu yang tidak mengikuti senam hamil mayoritas mengalami persalinan dengan tindakan berupa *caesar*, pemberian Oksitosin, dan ekstraksi vakum. Sebagian besar ibu hamil dan bekerja masih mengalami persalinan dengan tindakan sehingga ibu hamil yang bekerja dianjurkan untuk tetap melakukan senam hamil.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa bekerja selama hamil dapat memberikan efek negatif seperti perasaan

tertekan dan kelelahan (Russel, *et al.*, 2011). Salah satu cara untuk mengurangi efek negatif tersebut adalah dengan melakukan senam hamil (Rustam & Sofian, 2012).

Senam hamil yang dilakukan secara teratur selama kehamilan dapat menurunkan risiko terjadinya persalinan *caesar* (Owe, *et al.*, 2016; Hinman, *et al.*, 2015).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat perbedaan lama dan jenis proses persalinan pada ibu hamil dan bekerja yang mengikuti senam hamil > 180 menit selama kehamilan trimester ketiga dengan yang melakukan senam hamil selama ≤ 180 menit selama kehamilan trimester ketiga. Kelompok ibu hamil dan bekerja yang melakukan senam hamil > 180 menit 1,543 kali mengalami lama persalinan cepat atau normal dibandingkan kelompok ibu hamil dan bekerja yang melakukan senam hamil ≤ 180 menit. Kelompok ibu hamil dan bekerja yang melakukan senam hamil > 180 menit 1,256 kali mengalami persalinan normal dibandingkan kelompok ibu hamil dan bekerja yang melakukan senam hamil ≤ 180 menit.

Saran

Ibu hamil dan bekerja agar tetap mengikuti kelas senam hamil > 180 menit selama kehamilan trimester ketiga untuk menghadapi proses persalinan. Tempat layanan kesehatan yang mempunyai program kelas senam hamil meningkatkan promosi mengenai program tersebut. Terdapat keterbatasan dalam penelitian yaitu penelitian hanya melihat lama dan jenis proses persalinan pada ibu yang bekerja berdasarkan "Klasifikasi Baku Jabatan Indonesia" menurut BPS tahun 2014, sehingga untuk menunjang hasil penelitian ini perlu dilakukan perhitungan beban kerja ibu selama bekerja dan disertai keikutsertaan senam hamil serta diperlukan penilaian tingkat aktivitas ibu di luar waktu untuk bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayati, N. 2011. Karakteristik Ibu Hamil yang Memengaruhi Keikutsertaan Senam Hamil di BPS "M" Wates Magersari Mojokerto. *Hospital Majapahit*, 2(3). <http://poltekkesmajapahit.ac.id/download.php?file=Hospital%20Majapahit%20Vol%203%20No%202.pdf>.
- BKKBN. 2013. *Profil Kependudukan dan Pembangunan Indonesia Tahun 2013*, s.l.: BKKBN, <http://chnrl.org/pelatihan-demografi/Profil-Kependudukan-dan-Pembangunan-di-Indonesia-Tahun-2013.pdf>.
- BPS. 2015. *Indikator Pasar Tenaga Kerja Indonesia Februari 2015*, Jakarta: BPS. <https://media.neliti.com/media/publications/48785-ID-indikator-pasar-tenaga-kerja-indonesia-februari-2015.pdf>.
- Dietrich, C. 2010. Decision Making: Factors that Influence Decision Making, Heuristics Used, and Decision Outcomes. *Inquiries Journal/Student Pulse*, 2(2).
- Dinkes Jatim. 2012. *Profil Kesehatan Profinsi Jawa Timur 2012*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Friedman, E.A. 1978. *Labor: Clinical Evaluation and Management Ed2*. Norwalk: Appleton-Century-Croff.
- Gaston, Anca., Cramp, Anita. 2011. Exercise During Pregnancy: A Review of Patterns and Determinants. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(4). pp. 299–305.
- Hall, D.C; Kaufmann, D.A. 1987. Effect of Aerobic and Strenght Conditioning on Pregnancy Outcomes. *Am J Gynecol*. 157, pp. 1199–1203.
- Haswita, S. 2012. Hubungan Motivasi Ibu Hamil dengan Pelaksanaan Senam Hamil di Dusun Krajan Desa Jambewangi Wilayah Kerja Puskesmas Sempu Banyuwangi Tahun 2012. *E-Journal Akes Rustida*. http://e-journal.akesrustida.ac.id/folder_files/20150511013041pecah01.pdf.
- Hinman, Sally K., Smith, Kristy B., Quillen, David M., Smith, M Seth. 2015. Exercise in

- Pregnancy: A clinical Review. *SAGE Journal*, 7(6).
- International Labor Organization. 2015. *Tren Ketenagakerjaan dan Sosial di Indonesia 2014-2015*. Jakarta: ILO.
- Juhl, M., Olsen, J., Andersen, A.N. 2010. Physical Exercise During Pregnancy and Fetal Growth Measures: A Study Within Danish National Birth Cohort. *Am J Obstet Gynecol*, 202(63), pp. 1–8.
- Larasati, Inka Puty., Wibowo, Arief. 2012. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 1(1), pp. 26–32.
- Lewis, Beth, A., Kennedy, Betsy F. 2011. Effects of Exercise on Depression During Pregnancy and Postpartum; A Review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(4).
- Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. 2 penyunt. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Mariani & Puspitasari, N. 2006. Praktik Senam Hamil, Hubungannya dengan Kelancaran Proses Persalinan. *The Indonesian Journal of Public Health*, 3(1), pp. 10–14. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=17946&val=1114&title=Praktik%20Senam%20Hamil%20Hubungannya%20dengan%20Kelancaran%20Proses%20Persalinan>.
- Marita & Waridin, 2013. Analisis Pengaruh Upah, Pendidikan, Jumlah Tanggungan Keluarga dan Status Perkawinan terhadap Curahan Jam Kerja Wanita di Kecamatan Pedurungan dan Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. *Diponegoro Journal of Economics*, 1(2).
- Mc. Lean, M., Chenery, S. & Morris. 2013. *Normal Midwifery Practice*. SAGE Publication.
- Owe, Mari Katherine., Nystad, Wehce., Stigum, Hein., Vangen, Siri., Bopt, Kari. 2016. Exercise During Pregnancy and Risk of Cesarean Delivery in Nulliparous Women: A Large Population-Based Cohort Study. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 2(34).
- Ratnawati, S. & Utami, S. 2010. Hubungan antara Pekerjaan dengan Partisipasi Ibu Mengikuti Senam Hamil di URJ Poli Hamil II RSUD Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forkes*, 1(3). http://static.schoolrack.com/files/100398/295416/volume1_nomor3.pdf.
- Russel, H., Watson, D. & Banks, J. 2011. *Pregnancy at Work: A National Survey*. Dublin: HSE Crisis Pregnancy Program.
- Rustam, M. & Sofian, A. 2012. *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi Jilid 1*. 2 penyunt. Jakarta: EGC Emergency Arcan Buku Kedokteran.
- Sagi, A., & Friedland, N. 2007. The Cost of Richness: the Effect of the Size and Diversity of Decision Sets on Post-Decision Regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(4), pp. 515–524.
- Scott, S. 2006. Exercise During Pregnancy. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 10(2).
- Sheffield, Barbara. 2012. Physical Activity and Pregnancy. *Springer Link: Sport Medicine*, 23(1), pp. 33–47.
- Siswosuharjo, Suwignyo., Cakrawati, Fitria. 2011. *Panduan Kehamilan Super Lengkap*. Jakarta: Penebar Plus.
- United Nation. 2010. *The World's Women 2010: Trends and Statistics*, New York. http://unstats.un.org/unsd/demographic/products/Worldswomen/WW_full%20report_color.pdf.
- Widiantari, N.K.N. 2015. Hubungan Karakteristik Ibu dan Dukungan Sosial Suami dengan Partisipasi Ibu Mengikuti Kelas Ibu Hamil di Kota Denpasar. *Disertasi*.
- Widyawati & Syahrul, F., 2013. Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol 1, pp. 316–324. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jbe53f8249247full.pdf>.