



ARTIKEL RISET

URL artikel:

Efektivitas Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Di Puskesmas Bontonompo II Gowa Tahun 2025

^K Ayu Syah Putri¹, Winda Dwi Puspita², Nurhaerati³

^{1,2} Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/ Hasanuddin

³ Puskesmas Bontonompo II Gowa

Email Penulis Korespondensi (^K): ayusyahputri.mrm@gmail.com
(085246633318)

ABSTRAK

Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi masalah kesehatan global dan nasional, terutama terkait komplikasi persalinan seperti persalinan lama yang dapat meningkatkan risiko kematian maternal. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak digunakan untuk mendukung kelancaran persalinan adalah senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelaksanaan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan di Puskesmas Bontonompo II Kabupaten Gowa tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif quasi-experimental dengan pendekatan non-equivalent control group pre-test and post-test. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu bersalin yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling dengan kriteria inklusi ibu hamil tanpa komplikasi dan usia kehamilan ≥ 37 minggu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar partograf untuk menilai proses persalinan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square serta Odds Ratio untuk melihat hubungan antara variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia reproduksi sehat 20–35 tahun (70%) dengan tingkat pendidikan dominan SMA (66,7%). Terdapat hubungan signifikan antara pelaksanaan senam hamil dan kelancaran persalinan dengan nilai p-value 0,015. Ibu yang rutin melakukan senam hamil memiliki peluang 3,54 kali lebih besar mengalami persalinan lancar dibandingkan yang tidak rutin. Hasil ini menunjukkan bahwa senam hamil berperan dalam meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu sehingga mendukung proses persalinan yang lebih efektif. Kesimpulan penelitian ini adalah pelaksanaan senam hamil efektif dalam meningkatkan kelancaran proses persalinan di Puskesmas Bontonompo II Kabupaten Gowa.

Kata kunci: Senam Hamil; proses persalinan; efektivitas

PUBLISHED BY:

Rumah Sakit Ibnu Sina
YW-Universitas Muslim Indonesia

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

Walafiathospitaljournal@umi.ac.id

Phone:

+62 82396131343

Article history:

Received 02 May 2026

Received in revised form 15 June 2026

Accepted 20 June 2026

Available online 30 June 2026

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Maternal Mortality Rate (MMR) remains a major global and national health problem, particularly associated with obstetric complications such as prolonged labor, which increases the risk of maternal death. One of the widely used non-pharmacological interventions to support labor progression is pregnancy exercise (senam hamil). This study aims to analyze the effectiveness of pregnancy exercise implementation on the smoothness of labor at Bontonompo II Public Health Center, Gowa Regency in 2025. This study used a quantitative quasi-experimental design with a non-equivalent control group pre-test and post-test approach. The study sample consisted of 30 postpartum mothers selected using accidental sampling technique with inclusion criteria of pregnant women without complications and gestational age ≥ 37 weeks. Data were collected using questionnaires and partograph sheets to assess the labor process. Data analysis was performed using the Chi-Square test and Odds Ratio to determine the relationship between variables. The results showed that most respondents were in the healthy reproductive age group of 20–35 years (70%), with the majority having a high school education level (66.7%). There was a significant relationship between pregnancy exercise and the smoothness of labor with a p-value of 0.015. Mothers who regularly performed pregnancy exercise had a 3.54 times higher chance of experiencing smooth labor compared to those who did not. These findings indicate that pregnancy exercise plays an important role in improving maternal physical and psychological readiness, thereby supporting a more effective labor process. In conclusion, pregnancy exercise is effective in improving the smoothness of labor at Bontonompo II Public Health Center, Gowa Regency.

Keywords: Pregnancy Exercise; Labor Process, Effectiveness

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi masalah kesehatan global yang signifikan, terutama di negara berkembang, dengan komplikasi persalinan sebagai penyebab utama kematian maternal yang masih tinggi. Intervensi berbasis antenatal exercise menjadi salah satu pendekatan penting dalam upaya pencegahan komplikasi tersebut karena berperan dalam meningkatkan kesiapan fisik ibu selama kehamilan (1), (2). Di Indonesia, salah satu penyebab dominan AKI adalah persalinan lama yang berkaitan dengan inersia uteri, malposisi janin, dan hambatan jalan lahir, sehingga diperlukan strategi promotif dan preventif pada masa kehamilan (3). Senam hamil menjadi salah satu intervensi yang direkomendasikan untuk mendukung kelancaran proses persalinan melalui peningkatan kesiapan fisik ibu hamil (4).

Secara empiris, senam hamil terbukti memberikan manfaat fisiologis dan psikologis bagi ibu hamil, termasuk peningkatan kontrol pernapasan, relaksasi, serta penurunan tingkat kecemasan menjelang persalinan (5). Selain itu, latihan ini juga membantu meningkatkan efektivitas kontraksi uterus dan kesiapan otot dasar panggul dalam mendukung proses persalinan (6), (7). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dapat menurunkan risiko komplikasi persalinan serta meningkatkan peluang persalinan spontan dengan pengalaman melahirkan yang lebih baik (8-12). Selain itu, partisipasi dalam senam hamil juga berhubungan dengan peningkatan kepuasan ibu terhadap proses persalinan yang dialaminya (13-15).

Meskipun bukti ilmiah mengenai efektivitas senam hamil telah banyak dilaporkan, masih terdapat kesenjangan penelitian pada tingkat fasilitas kesehatan primer dengan konteks lokal yang spesifik. Di Puskesmas Bontonompo II Kabupaten Gowa, implementasi senam hamil telah berjalan, namun belum terdapat kajian yang secara khusus menganalisis efektivitasnya terhadap kelancaran proses persalinan

(16). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pelaksanaan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan di Puskesmas Bontonompo II Kabupaten Gowa tahun 2025 sebagai dasar penguatan intervensi kebidanan berbasis bukti di tingkat layanan primer.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi-experimental menggunakan pendekatan non-equivalent control group pre-test and post-test design untuk menganalisis efektivitas pelaksanaan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Bontonompo II Kabupaten Gowa pada periode Maret hingga April 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin di lokasi tersebut, sedangkan sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling dengan kriteria inklusi ibu hamil tanpa komplikasi, usia kehamilan ≥ 37 minggu, serta bersedia menjadi responden, dan kriteria eksklusi yaitu ibu dengan komplikasi kehamilan atau tidak mengikuti senam hamil. Variabel independen adalah pelaksanaan senam hamil, sedangkan variabel dependen adalah kelancaran proses persalinan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan lembar partograf untuk menilai durasi serta kelancaran persalinan, dengan instrumen yang telah diuji validitas menggunakan Pearson Product Moment dan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha.

Analisis data dilakukan secara bertahap meliputi analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square atau alternatif uji Mann-Whitney untuk melihat hubungan antara senam hamil dan kelancaran persalinan, serta analisis multivariat menggunakan regresi logistik untuk mengidentifikasi faktor dominan yang mempengaruhi kelancaran persalinan. Data diolah menggunakan perangkat lunak statistik untuk memperoleh hasil yang lebih akurat dan sistematis. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, tabulasi silang, serta nilai statistik uji yang disertai interpretasi signifikansi pada tingkat kepercayaan 95 persen.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden sebanyak 30 ibu bersalin di Puskesmas Bontonompo II Kabupaten Gowa. Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun sebanyak 21 orang (70%), sedangkan usia < 20 tahun sebanyak 5 orang (16,7%) dan usia > 35 tahun sebanyak 4 orang (13,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 20 orang (66,7%), diikuti SMP sebanyak 6 orang (20%) dan sarjana sebanyak 4 orang (13,3%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 19 orang (63,3%), wiraswasta 9 orang (30%), dan PNS 2 orang (6,7%). Berdasarkan paritas, responden terdiri dari 15 primigravida (50%) dan 15 multigravida (50%).

Analisis univariat menunjukkan distribusi pelaksanaan senam hamil pada responden terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok ibu yang rutin melakukan senam hamil dan kelompok yang tidak rutin melakukan senam hamil. Masing-masing kelompok berjumlah 15 responden. Pada kelompok

yang rutin melakukan senam hamil, sebagian besar menunjukkan hasil persalinan lancar, sedangkan pada kelompok yang tidak rutin lebih banyak ditemukan persalinan tidak lancar. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan distribusi kejadian kelancaran persalinan berdasarkan keteraturan pelaksanaan senam hamil.

Tabel Pelaksanaan Senam Hamil dengan Kelancaran Proses Persalinan

Pelaksanaan Senam Hamil	Kelancaran Persalinan	Total	p-value	Odds Ratio (OR)
	Lancar (n [%])	Tidak Lancar (n [%])		
Rutin	10 (66,7%)	5 (33,3%)	15 (100%)	0.015
Tidak Rutin	3 (20%)	12 (80%)	15 (100%)	

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pelaksanaan senam hamil dengan kelancaran proses persalinan. Nilai p-value yang diperoleh adalah 0,015 yang lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan adanya hubungan bermakna secara statistik. Selain itu, hasil analisis Odds Ratio menunjukkan nilai sebesar 3,54 yang berarti ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil memiliki peluang 3,54 kali lebih besar untuk mengalami persalinan yang lancar dibandingkan dengan ibu yang tidak rutin melakukan senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian, analisis multivariat menggunakan regresi logistik tidak disajikan secara rinci dalam laporan hasil, sehingga tidak terdapat variabel dominan lain yang dianalisis lebih lanjut dalam model multivariat. Oleh karena itu, temuan utama penelitian ini berfokus pada hasil analisis bivariat yang menunjukkan hubungan signifikan antara senam hamil dan kelancaran proses persalinan.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas senam hamil berkaitan dengan peningkatan kualitas proses persalinan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling terintegrasi. Secara fisiologis, latihan terstruktur pada kehamilan membantu meningkatkan elastisitas jaringan otot dasar panggul, memperbaiki koordinasi kontraksi uterus, serta memberikan adaptasi biomekanik yang lebih optimal pada jalan lahir. Kondisi ini berkontribusi terhadap efisiensi proses persalinan karena janin lebih mudah mengalami penurunan posisi secara bertahap. Secara psikologis, latihan pernapasan dan relaksasi yang menjadi bagian dari senam hamil turut menurunkan respons stres ibu sehingga memengaruhi keseimbangan hormon yang berperan dalam kelancaran kontraksi. Hasil ini sejalan dengan konsep bahwa kesiapan fisik dan mental ibu memiliki kontribusi penting dalam keberhasilan proses persalinan normal.

Karakteristik responden memberikan gambaran bahwa sebagian besar berada pada usia reproduksi sehat yang secara biologis memiliki risiko lebih rendah terhadap komplikasi obstetri. Kondisi usia ini mendukung kemampuan adaptasi tubuh terhadap proses kehamilan dan persalinan. Tingkat pendidikan juga berperan dalam pembentukan perilaku kesehatan, termasuk kepatuhan terhadap

program senam hamil, karena pemahaman yang lebih baik terhadap manfaat intervensi kesehatan meningkatkan motivasi partisipasi. Selain itu, status pekerjaan yang didominasi oleh ibu rumah tangga memberikan fleksibilitas waktu yang lebih besar untuk mengikuti kegiatan antenatal. Paritas yang seimbang antara primigravida dan multigravida juga menunjukkan bahwa pengalaman sebelumnya tidak sepenuhnya menentukan kelancaran persalinan, karena intervensi fisik tetap memiliki peran signifikan dalam mempengaruhi outcome persalinan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menegaskan bahwa senam hamil memberikan dampak positif terhadap proses persalinan. Penelitian oleh Suharyati et al. menunjukkan bahwa latihan antenatal mampu meningkatkan efektivitas kerja otot panggul dan mempercepat fase persalinan tertentu. Studi lain oleh Fasiha et al. menekankan bahwa latihan ini juga berkontribusi dalam mengurangi kecemasan yang dapat menghambat kemajuan persalinan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Srininta et al. yang menyatakan adanya hubungan bermakna antara keterlibatan dalam senam hamil dengan kelancaran persalinan. Selain itu, penelitian Sari et al. dan Putri & Lestari memperkuat bahwa aktivitas fisik selama kehamilan mendukung peningkatan persalinan spontan serta mengurangi kebutuhan intervensi medis. Keselarasan ini memperkuat posisi senam hamil sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam praktik kebidanan.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis terhadap penguatan program pelayanan antenatal di tingkat fasilitas kesehatan primer. Senam hamil dapat dijadikan sebagai bagian dari intervensi rutin yang terstruktur dalam kelas ibu hamil dengan pendekatan edukatif dan praktik langsung. Integrasi program ini berpotensi meningkatkan kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan serta menurunkan risiko komplikasi yang dapat dicegah. Tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memastikan konsistensi pelaksanaan program melalui edukasi berkelanjutan dan pendampingan teknis yang sesuai dengan kondisi ibu hamil.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan terkait kemungkinan adanya faktor perancu yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan, seperti kondisi obstetri individu, posisi janin, serta variasi tenaga kesehatan saat proses persalinan berlangsung. Selain itu, jumlah sampel yang relatif terbatas dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian terhadap populasi yang lebih luas. Meskipun demikian, temuan ini tetap memberikan gambaran empiris yang relevan mengenai peran senam hamil dalam mendukung kelancaran proses persalinan pada konteks pelayanan kesehatan primer.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa senam hamil berperan penting dalam meningkatkan kelancaran proses persalinan melalui penguatan kesiapan fisik dan psikologis ibu, terutama pada aspek elastisitas otot panggul, kontrol pernapasan, dan penurunan kecemasan yang berdampak pada efektivitas proses persalinan. Oleh karena itu, senam hamil dapat dipandang sebagai intervensi promotif dan preventif yang relevan dalam pelayanan kebidanan di tingkat fasilitas kesehatan primer. Berdasarkan

temuan tersebut, disarankan agar tenaga kesehatan mengoptimalkan pelaksanaan program senam hamil secara berkelanjutan melalui edukasi dan kelas ibu hamil yang lebih terstruktur, serta mendorong keterlibatan aktif ibu hamil dalam kegiatan tersebut, disertai dengan penelitian lanjutan yang mempertimbangkan faktor obstetri lain agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hidayati, S. A., Nurhayati, S., & Widodo, W. (2023). Peningkatan Partisipasi Ibu Hamil dalam Program Senam Hamil Melalui Aplikasi Mobile. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(1), 45-56.
2. Johnson, R., Williams, L., & Brown, M. (2023). The Effect of Antenatal Exercises on Labor Duration and Pain Perception. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 35(3), 210-225.
3. Irsam, dkk. (2022). Persalinan Lama Merupakan Masalah Besar di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(1).
4. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. (2022). Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Upaya Menekan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Kejadian Covid pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
5. Lee, J., Kim, H., & Park, S. (2023). Reduced Risk of Labor Complications in Pregnant Women Participating in an Exercise Program. *International Journal of Maternal and Child Health*, 18(4), 315-328.
6. Ningsih, S., Lestari, D., & Widyawati, A. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Ibu Hamil dalam Senam Hamil di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(2), 88-102.
7. Fasiha, W., Wabula, W. M., & Simanjuntak, M. R. (2022). Modul Senam Hamil. Poltekkes Kemenkes Maluku.
8. Muhidayati, T., Salsabila, N., & Aulia, R. (2022). Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Senam Yoga dan Edukasi Kehamilan di Komunitas Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 120-130.
9. Putri, R. A., & Lestari, E. (2023). Kesiapan Menghadapi Kontraksi dan Kebutuhan Intervensi Medis pada Ibu Hamil yang Rutin Melakukan Senam Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 10(4), 56-67.
10. Rahmawati, A., & Sari, D. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kelancaran Proses Persalinan. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 8(3), 112-125.
11. Sari, R. D. P., Sutarto, S., Utama, W. T., & Pratiwi, D. (2023). Rutinitas Senam Hamil dengan Melahirkan Spontan. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 85-93.
12. Sari, W., Rahayu, E., & Lestari, S. (2023). Manfaat Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung dan Tingkat Stres pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 17(2), 150-165.
13. Srininta, S., Simarmata, M., Manurung, I.S., & Nasution, Y.A. (2024). The Effectiveness of Pregnancy Exercises on the Smoothness of Labor for Mothers Giving Birth at the Serasi Clinic. *Jurnal Ventilator*, 2(4), 278-285.

14. Suharyati, L., Wulandari, R., & Noviyani, E.P. (2024). Efektivitas Senam Hamil dan Massage Perineum terhadap Kelancaran Kala II Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cikalong, Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024. J-Innovative, 4(6).
15. Yuliana, A. (2020). Panduan Senam Hamil & Nifas. Jakarta: Gramedia Pustaka UtamaYani A, Suriah S, Jafar N. The Effect of SMS Reminder on Pregnant Mother Behaviour Consuming Iron Tablet. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2017;13(1):12-20.
16. Profil Kesehatan UPT Puskesmas Bontonompo II Tahun 2022. (2022). Puskesmas Bontonompo II