

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN ROBEKAN
PERINEUM PADA IBU BERSALIN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS WANASABA**



BAIQ ANDRIANI HALIMAH
NIM.113421168

**PROGRAM STUDI S1PENDIDIKAN BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR
2023**

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN ROBEKAN
PERINEUM PADA IBU BERSALIN DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS WANASABA**

Skripsi Ini Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidana (S.Keb) Pada
Program Studi S1 Pendidikan Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
(STIKES) Hamzar Lombok Timur

OLEH:

BAIQ ANDRIANI HALIMAH

NIM.113421168

**PROGRAM STUDI S1PENDIDIKAN BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES) HAMZAR
LOMBOK TIMUR**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Naska Publikasi Atas Nama Baiq Andriani Halimah NIM 113421168 dengan Judul "Hubungan Senam Hamil Dengan Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba".

Telah memenuhi syarat dan disetujui

Pembimbing I

Tanggal



27 - 3 - 2023

**Ns. Supriadi, M.Kep
NIDN. 0820078703**

Pembimbing II

Tanggal



28 - 3 - 2023

**Supiani, S.S.T. M.Keb
NIDN. 087029202**

Mengetahui

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

Program Studi S1 Pendidikan

Ketua,

Bidan Ketua,



**Drs. Hamzah, Nagib, M.Kes
NIDN. 0808002131**



**Eka Faizaturrahmi, S.ST.M.Kes
NIDN. 0808108904**

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN ROBEKAN PERINEUM PADA IBU BERSALIN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WANASABA

Baiq Andriani Halimah¹, Supiani², Supriadi³

ABSTRAK

Latar Belakang: Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Peningkatan elastisitas perineum dapat dilakukan dengan senam hamil. Salah satu hal untuk mencegah terjadinya robekan perineum yaitu dengan menjaga keelastisan perineum.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan robekan perineum pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba.

Metode: Desain penelitian menggunakan pendekatan Cross Sectional. Populasi sebanyak 124 orang ibu bersalin dengan jumlah sampel sebanyak 95 orang ibu bersalin berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti dengan teknik sampling yaitu Purposive Sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengambilan data primer melalui pengisian kuesioner dan data sekunder melalui rekam medis. Data diolah menggunakan uji Chi Square.

Hasil: Hasil analisis univariat dari 95 responden sebagian besar melaksanakan senam hamil sebanyak 74 orang dan sebanyak 70 orang tidak mengalami robekan. Analisis uji statistik Chi Square menunjukkan bahwa nilai $p < 0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_a diterima.

Simpulan: Ada hubungan antara senam hamil dengan robekan perineum pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba.

Kata kunci : Senam Hamil. Robekan Perineum
Kepustakaan : 20 Buku (2012-2021), 14 Karya Ilmiah
Halaman : 56 halaman, 7 tabel

¹Mahasiswa, Prodi S1 Pendidikan Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

²Dosen S1 Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

³Dosen, Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hamzar

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), setiap hari terdapat 830 ibu di dunia meninggal akibat penyakit atau komplikasi selama kehamilan dan persalinan. 75% kematian ibu disebabkan akibat perdarahan, hipertensi, dan juga infeksi (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2021 jumlah kematian ibu meningkat 59,69% dibandingkan tahun sebelumnya. Penyebab utama kematian ibu adalah karena perdarahan sebanyak 1.330 kasus (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan Laporan Profil Kesehatan Ibu dan Anak didapatkan jumlah persalinan selama tahun 2020 sebanyak 6 juta kelahiran, dari angka tersebut 30% persalinan mengalami perdarahan, dan penyebab perdarahan salah satunya karena robekan perineum sebesar 30% (BPS, 2020).

Menurut data Unicef 2021 jumlah persalinan diseluruh dunia sebanyak 30 juta kelahiran, dan sekitar 45% persalinan mengalami robekan perineum yang bisa menyebabkan perdarahan pada persalinan dan di perkirakan akan mencapai 50% kasus pada tahun 2050. Prevalensi ibu bersalin yang mengalami robekan perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% dari seluruh persalinan pada usia tersebut dan 62% dari semua ibu bersalin usia 32-39 tahun (Fathus, 2018).

Jumlah kematian ibu di Provinsi NTB tahun 2017 sebesar 85 kasus meningkat 59 kasus kematian ibu selama 5 tahun menjadi 144 kasus pada tahun 2021. Angka kematian ibu terbanyak terjadi di Kabupaten Lombok Timur sebesar 45 kasus. Penyebab tertingginya angka kematian ibu di provinsi NTB karena perdarahan sebanyak 27 kasus. Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi NTB di Kabupaten Lombok timur angka kematian ibu sebagian besar disebabkan karena perdarahan sebesar 17,14 % dari 35 kasus (Dinkes NTB, 2022).

Proses persalinan sering kali menyebabkan perlukaan jalan lahir. Luka yang terjadi biasanya ringan tetapi seringkali juga terjadi luka yang luas dan berbahaya yang menyebabkan terjadinya perdarahan (Juliari, 2018). Pada data Kelahiran spontan pervaginam yang berjumlah 1951 kelahiran, terdapat 57% ibu yang mendapatkan jahitan dimana 28% karena episiotomi dan 29% akibat robekan spontan (Fathus, 2018).

Robekan perineum merupakan perlukaan jalan lahir yang terjadi pada saat kelahiran bayi baik menggunakan alat maupun tidak (Wiknjastro, 2017). Robekan yang terjadi pada perineum bisa karena robekan spontan dan luka episiotomy, tingkatan robekan perineum mulai dari derajat ringan sampai dengan robekan perineum totalis (sfingter ani terputus). Robekan perineum dibagi menjadi empat tingkatan, yaitu robekan perineum derajat I, II, III, IV (Saifuddin, 2016).

Faktor penyebab terjadinya robekan perineum terdiri atas faktor ibu seperti: kala dua persalina yang lama, presipitasi persalinan, arkus subpubis yang sempit dengan pintu bawah panggul yang sempit pula dan paritas. Faktor janin antara lain: Bayi besar (lebih dari 4000 gram), Posisi kepala oksipital posterior, distosia bahu. Dampak dari terjadinya robekan perineum pada ibu antara lain terjadinya infeksi pada luka jahitan dimana dapat berakibat munculnya komplikasi infeksi kandung kemih maupun infeksi pada jalan lahir. Selain itu juga dapat terjadi perdarahan bahkan jika penanganannya lambat dapat menyebabkan terjadinya kematian (Saifuddin, 2016).

Menurut Achmad (2008) upaya yang bisa dilakukan ibu hamil agar persalinan berjalan lancar dapat dikendalikan dengan melakukan senam hamil (Fitriani, 2017). Senam hamil ialah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan

mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligament, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Peningkatan elastisitas perineum dapat dilakukan dengan senam hamil. Salah satu hal untuk mencegah terjadinya robekan perineum yaitu dengan menjaga keelastisan perineum (Mochtar, 2014). Senam hamil disarankan bagi ibu yang pertama kali hamil. Serta ibu yang pernah mengalami kesulitan dalam persalinan atau melahirkan anak premature (Widianti & Proverawati, 2018).

Studi pendahuluan dilakukan peneliti di Puskesmas Wanasaba pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2022, dari 90 orang ibu bersalin diperoleh bahwa yang mengalami robekan perineum sebanyak 37 orang atau sebesar 41%.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan senam hamil dengan robekan perineum pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba”.

METODE

Desain penelitian menggunakan pendekatan Cross Sectional. Populasi sebanyak 124 orang ibu bersalin dengan jumlah sampel sebanyak 95 orang ibu bersalin berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti dengan teknik sampling yaitu Purposive Sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengambilan data primer melalui pengisian kuesioner dan data sekunder melalui rekam medis. Data diolah menggunakan uji Chi Square.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dan analisis data pada penelitian ini terdiri dari karakteristik responden, tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida sebelum & setelah diberikan pendidikan kesehatan, dan pengaruh

pendidikan kesehatan tentang deteksi dini tanda bahaya kehamilan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba.

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Umur

Karakteristik	f	%
Usia		
<20	3	3.2
20-35	73	76.8
>35	19	20.0
Total	95	100
Paritas		
Primipara	24	25,3
Multipara	71	74,7
Total	95	100

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 4.1. Dari segi umur bahwa dari 95 orang responden sebagian besar berada pada kelompok umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 73 orang dan responden yang berumur <20 tahun sebanyak 3 orang. Dilihat dari status paritas responden sebagian besar responden adalah multipara yaitu sebanyak 71 orang dan primipara yaitu sebanyak 24 orang.

2. Riwayat pelaksanaan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba

Pelaksanaan Senam Hamil	f	%
Senam Hamil	74	77.9
Tidak Senam Hamil	21	22.1
Total	95	100

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian, riwayat pelaksanaan senam hamil dapat dilihat

pada tabel 4.2 bahwa dari 95 orang responden sebagian besar melaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 74 orang dan

yang tidak melaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 21 orang.

3. Kejadian Robekan Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Robekan Perineum Di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba

Kejadian Robekan	f	%
Robekan	25	26.3
Tidak Ada Robekan	70	73.7
Total	95	100

(Sumber: Data Primer, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian, kejadian robekan perineum dapat dilihat pada tabel 4.3 bahwa dari 95 orang responden sebagian besar tidak mengalami robekan

yaitu sebanyak 70 orang dan yang mengalami robekan yaitu sebanyak 25 orang.

4. Hubungan Senam Hamil Dengan Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba

Tabel 4.4 Analisis Hubungan Senam Hamil Dengan Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba

Pelaksanaan Senam Hamil	Robekan Perineum				Total	p value
	Robekan		Tidak Ada Robekan			
	n	%	n	%		
Senam Hamil	5	6,8	69	93,2	74	0,000
Tidak Senam Hamil	20	95,2	1	4,8	21	
Total	25	26,3	70	73,7	95	

Pada tabel silang diatas dapat dilihat bahwa ibu hamil yang melaksanakan senam hamil sebagian besar tidak mengalami robekan yaitu sebanyak 69 orang sedangkan yang mengalami robekan yaitu sebanyak 5 orang. Dibandingkan ibu yang tidak melaksanakan senam hamil sebagian besar mengalami robekan yaitu sebanyak 20 orang sedangkan ibu hamil yang tidak mengalami robekan yaitu sebanyak 1 orang.

Berdasarkan hasil analisis uji Chi Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan robekan perineum pada ibu

bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik responden bahwa dari 95 orang responden sebagian besar berada pada kelompok umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 73 orang dan responden yang berumur < 20 tahun sebanyak 3 orang. Dilihat dari status paritas responden sebagian besar responden adalah multipara yaitu sebanyak 71 orang dan primipara yaitu sebanyak 24 orang.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Lase (2019) menunjukkan bahwa dilihat dari segi umur ibu kejadian ruptur perineum

terjadi pada umur 20-35 berjumlah 20 orang (90.9%), umur < 20 tahun berjumlah 1 orang (4.5 %), dan umur > 35 berjumlah 1 orang (4.5%). Meskipun umur ibu normal pada saat kehamilan dan persalinan yaitu umur 20-35 tahun, namun dapat terjadi robekan perineum apabila ibu tidak berolahraga dan rajin bersenggama. Kelenturan jalan lahir dapat berkurang apabila ibu bersalin kurang berolahraga atau genetialianya sering terkena infeksi. Infeksi akan mempengaruhi jaringan ikat dan otot dibagian bawah dan membuat kelenturannya hilang (karena infeksi membuat jalan lahir menjadi kaku). Dilihat dari status paritas kejadian ruptur perineum terjadi pada ibu bersalin multipara dengan jumlah 15 orang (68,2%) sedangkan pada primipara berjumlah 7 orang (31,8%). ibu bersalin yang berparitas multipara rentan juga mengalami ruptur perineum di karenakan pada persalinan yang jarak kelahirannya < 2 tahun, sehingga alat-alat reproduksi belum pulih dan belum siap untuk menjalani proses persalinan kembali dan menyebabkan daerah perineum mudah sekali ruptur.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Pangastuti (2016) bahwa berdasarkan karakteristik responden, robekan perineum paling banyak terjadi pada ibu berusia 20-35 tahun (83,1%). Hal ini dapat dikarenakan jumlah subjek penelitian terbanyak berada di rentang usia tersebut, selain itu juga merupakan rentang usia reproduksi sehat. Persalinan vaginal pada usia muda yaitu kurang dari 20 tahun masih mencapai 6,8%, dengan angka robekan perineum 5,45% dari seluruh data, namun mencapai 80,55% dari kelompok persalinan usia muda tersebut. Persalinan vaginal pada usia lebih dari 35 tahun mencapai 10,2%,

dengan kejadian robekan perineum mencapai 7,02% dari seluruh subjek penelitian, atau 69,14% dari kelompok persalinan di usia tersebut. Dilihat dari status paritas responden bahwa kasus robekan pada primipara sebesar 40,3%, sedangkan pada multipara sebesar 59,7%. Hal ini dapat terjadi karena jaringan yang belum pernah teregang sebelumnya, mengakibatkan elastisitas kurang baik, dan mudah robek pada persalinan.

Menurut Winkjosastro bahwa kelompok umur yang dapat menyebabkan robekan perineum pada primipara adalah umur < 20 tahun dan > 35 tahun. Pada umur < 20 tahun fungsi organ reproduksi belum sempurna. Perineum masih kaku serta kondisi kejiwaan belum cukup mampu untuk menerima kehamilan dan persalinan. Wanita yang berumur >35 tahun beresiko dengan kejadian ruptur perineum dikarenakan pada umur >35 tahun fungsi reproduksi seorang wanita sudah mengalami penurunan dibandingkan fungsi reproduksi normal. Selain itu, elastisitas vagina juga menurun menyebabkan meningkatnya risiko sehingga kemungkinan untuk terjadinya komplikasi pasca persalinan terutama perdarahan akan lebih besar.

2. Riwayat pelaksanaan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba

Berdasarkan hasil analisis univariat bahwa dari 95 orang responden sebagian besar melaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 74 orang dan yang tidak melaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 21 orang. Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden pada kelompok umur produktif. Dilihat dari distribusi responden berdasarkan karakteristik umur, sebagian besar responden pada kelompok umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 73 orang.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Windari (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dengan usia 20-35 tahun ikut serta dalam senam hamil yaitu sebesar 48,6% dengan hasil analisis $p = 0,006 < 0,05$ yang artinya ada hubungan umur ibu dengan keikutsertaan senam hamil. Penelitian Laili (2015) juga sejalan dengan penelitian ini menunjukkan bahwa umur memiliki nilai $p = 0,008 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara umur ibu dengan keikutsertaan senam hamil.

Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Huliana, 2018). Senam hamil merupakan bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat karena mengembangkan otot tubuh, meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamentum serta menurunkan kejadian perdarahan selama dan sesudah bersalin serta dapat menurunkan kejadian fetal distress. Senam juga merupakan bentuk metode koping yang dapat menghindarkan terjadinya stress fisik akibat kehamilan, seperti mengurangi kram kaki, dan punggung, meningkatkan kemampuan ibu untuk adaptasi dengan adanya perubahan pada tubuhnya. Oleh karenanya American College of Obstetricians and Gynecologist (ACOG) merekomendasikan senam sebagai upaya preventif pada ibu agar proses kahamilan dan persalinan berjalan secara alamiah (Widyawati, 2013).

Senam hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain umur ibu, pendidikan ibu, paritas, pengetahuan ibu, ketersediaan program senam hamil dan dukungan suami/keluarga (Laili, 2015). Kecenderungan ibu hamil yang mengikuti

senam hamil didasari oleh pengetahuan ibu hamil yang berhubungan dengan kehamilannya dan proses persalinan, sehingga diharapkan ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur diharapkan akan melahirkan dengan normal untuk menghilangkan kecemasan dan ketakutan pada saat proses persalinan pertama (Yanuarita, 2016).

3. Kejadian Robekan Perineum di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba

Berdasarkan analisis dapat dilihat bahwa dari 95 orang responden sebagian besar tidak mengalami robekan yaitu sebanyak 70 orang dan yang mengalami robekan yaitu sebanyak 25 orang. Hal ini dapat dipengaruhi dari karakteristik status paritas ibu, pada analisis univariat bahwa sebagian besar responden adalah multipara yaitu sebanyak 71 orang dan primipara yaitu sebanyak 24 orang.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Pangastuti (2016) bahwa didapatkan 1595 sampel data yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah robekan perineum mencapai 1201 (75,3%), dan 1,9% diantaranya adalah derajat 3. Robekan perineum terjadi pada 80,55% usia muda, 69,14% usia lebih dari 35 tahun, serta 85,05% primipara. Terdapat kemaknaan pada hubungan paritas dengan robekan perineum (nilai $p=0,000$), dengan korelasi negatif (0,186). Koefisien korelasi negatif menunjukkan bila paritas makin kecil, maka kejadian robekan perineum akan meningkat.

Paritas mempunyai pengaruh terhadap kejadian ruptur perineum. Ibu dengan paritas satu (primipara) memiliki risiko lebih besar mengalami robekan perineum daripada ibu dengan paritas lebih dari satu (multipara). Hal ini dikarenakan jalan lahir yang belum pernah dilalui oleh kepala bayi, sehingga

otot-otot belum meregang. Pada ibu yang baru mengalami kehamilan pertama (primigravida) dapat ditemukan perineum yang kaku sehingga lebih mudah dan retan terjadi ruptur perineum spontan, sedangkan pada multigravida yang sudah pernah melahirkan bayi yang viable lebih dari 1 kali daerah perineumnya lebih elastis (Wiknjosastro, 2018).

Penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Andriani (2018) bahwa Hasil uji Kendall-Tau menunjukkan nilai p-value = 0,001 yang berarti $p < 0,05$ yang artinya bahwa ada hubungan paritas dengan kejadian rupture perineum. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Muliati (2018) bahwa berdasarkan Hasil analisis dengan uji Kendall's tau didapatkan nilai p-value sebesar 0,002. Dengan nilai koefisien korelasi 0,303 yang berarti hipotesis diterima yaitu ada hubungan antara paritas dengan rupture perineum. Hasil uji statistik menunjukkan p value $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara paritas dengan kejadian ruptur perineum pada persalinan normal di Puskesmas Tegalejo Yogyakarta.

Menurut Irianto (2018), Robekan perineum merupakan robekan yang terjadi saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan menggunakan alat-alat tindakan, robekan ini umumnya terjadi pada garis tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin terlalu cepat keluar. Robekan perineum adalah robekan yang terjadi pada perineum yang biasanya disebabkan oleh trauma saat persalinan (Maryunani, 2018).

Ada beberapa faktor penyebab robekan perineum yaitu faktor bayi, faktor ibu, faktor persalinan pervaginam dan faktor penolong persalinan. Faktor bayi yang bisa menyebabkan robekan perineum adalah bayi besar, posisi kepala

oksipital posterior dan distosia bahu. Faktor ibu adalah kala dua persalinan yang lama, presipitasi persalinan, panggul yang sempit, paritas dan meneran. Kelahiran pervaginam merupakan penyebab kerusakan otot, neuromuscular dan jaringan penunjang. Robekan/trauma perineum dapat bersumber dari persalinan spontan atau episiotomi untuk melebarkan introitus vagina (Yanuarita, 2016).

Adanya robekan perineum memberikan beberapa dampak pada ibu bersalin, Menurut Mochtar (2015) robekan perineum dapat menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman, yang bertahan selama beberapa minggu setelah melahirkan. Selain itu, ibu juga akan mengalami dispareuni superfisial (nyeri pada daerah genital bagian luar saat berhubungan intim), inkontinensia usus biasanya mengalami masalah flatus, inkontinensia urine, kerusakan spingter anal, dan jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan perdarahan dan bisa mengalami syok hipovolemik akibat perdarahan. Infeksi pasca persalinan juga berisiko terjadi sebab luka tidak segera menyatu sehingga timbul jaringan parut selain itu, robekan perineum dapat dengan mudah terkontaminasi feses terutama derajat 3 dan 4 karena lokasinya dekat dengan anus.

4. Hubungan Senam Hamil Dengan Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba

Pada analisis tabel silang dapat dilihat bahwa ibu hamil yang melaksanakan senam hamil sebagian besar tidak mengalami robekan yaitu sebanyak 69 orang sedangkan yang mengalami robekan yaitu sebanyak 5 orang. Dibandingkan ibu yang tidak melaksanakan senam hamil sebagian

besar mengalami robekan yaitu sebanyak 20 orang sedangkan ibu hamil yang tidak mengalami robekan yaitu sebanyak 1 orang.

Berdasarkan hasil analisis uji Chi Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan robekan perineum pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba.

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Rifai (2017) menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak pernah mengikuti senam hamil sebanyak 92,85% mengalami robekan perineum pada saat proses persalinan dengan hasil analisis bivariat $p = 0,000$ ($p < 0,05$) H_0 ditolak yang berarti bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan robekan perineum. Penelitian zumrotun dkk (2020) memperkuat hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa berdasarkan uji spearman rank diperoleh hasil $p = 0,041$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak artinya bahwa ada hubungan senam hamil dengan kejadian robekan perineum pada ibu hamil primigravida di Puskesmas Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Penelitian Ardiana (2020) memperkuat penelitian ini yang menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang tidak melakukan senam hamil selama kehamilannya sebanyak 43 (63,2%) daripada yang melakukan senam hamil. Ibu yang tidak melakukan senam hamil lebih banyak mengalami robekan perineum pada persalinan normal sebanyak 27 (79,4%), sedangkan ibu yang melakukan senam hamil lebih banyak tidak mengalami robekan perineum pada persalinan normal sebanyak 18 (53%). Hasil uji statistik chi square didapatkan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak yang artinya

terdapat hubungan antara senam hamil dengan robekan perineum pada persalinan normal di Klinik Pratama Anugrah Surabaya.

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Chairiyah (2020) menunjukkan bahwa hasil analisis uji chi square memperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan antara senam hamil dengan rupture perineum. Pada penelitian Chairiyah (2020) menyatakan bahwa responden yang aktif mengikuti senam hamil tidak mengalami robekan perineum dikarenakan senam hamil yang dilakukan secara teratur sehingga dapat membantu elastisitas otot dasar panggul dan akan memperoleh hasil yang efektif.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Mochtar (2015) bahwa tujuan khusus dilakukan senam hamil adalah memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, ligamen dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, melenturkan persendian-persendian yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang prima sehingga dapat membantu mengatasi keluhan-keluhan, letak janin dan mengurangi sesak napas, menguasai teknik-teknik pernapasan dalam persalinan dan dapat mengatur diri pada ketenangan.

Seseorang yang melakukan aktifitas fisik akan mengalami pembukaan kapiler otot dan mengurangi difusi oksigen dan zat makanan ke serabut – serabut otot yang sedang berkontraksi. Pengaruh kimiawi yang bekerja pada otot saat aktifitas fisik menyebabkan dilatasi pembuluh darah sehingga peningkatan aliran darah ke otot menjadi lebih besar. Hormon relaxin yang diproduksi banyak selama kehamilan bertugas memberi pelumas

pada sendi dan jaringan penghubung serta otot di dalam tubuh khususnya perineum (Ardiana, 2020)

Keterbatasan

Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Responden tidak bisa dikumpulkan secara bersamaan karena jarak tempat tinggal masing-masing responden berjauhan sehingga responden harus dikumpulkan beberapa kali sesuai lokasi tempat tinggal responden.
2. Peneliti membutuhkan waktu dan tenaga ekstra karena ada beberapa responden yang tidak dapat hadir sehingga peneliti harus mendatangi satu per satu rumah responden

PENUTUP

1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan uraian pembahasan yang telah dilakukan peneliti maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden dilihat dari segi umur sebagian besar berada pada kelompok umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 73 orang (76,8%) sedangkan dilihat dari segi status paritas sebagian besar responden multipara yaitu sebanyak 71 orang (74,7%).
- b. Riwayat pelaksanaan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasabasebagian besar responden melaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 74 (77,9%) orang dan yang tidak melaksanakan senam hamil yaitu sebanyak 21 orang (22,1%).
- c. Kejadian robekan perineum di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba sebagian besar tidak mengalami robekan yaitu sebanyak 70 orang (73,7%) dan yang mengalami robekan yaitu sebanyak 25 orang (26,3%).
- d. Ada hubungan senam hamil dengan robekan perineum pada ibu bersalin di

Wilayah Kerja Puskesmas Wanasabap = 0,000 ($p < 0,05$).

2. Saran

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dengan menambah variabel lain seperti senam yoga, pijat perineum sehingga dapat diidentifikasi pencegahan lain yang dapat melenturkan otot-otot perineum sehingga dapat menjegah terjadinya robekan pada saat persalinan.
- b. Bagi Masyarakat/Ibu Bersalin
Agar ibu hamil melaksanakan senam hamil secara rutin untuk meningkatkan kesehatan ibu selama hamil dan dapat mencegah terjadinya robekan perineum selama proses persalinan normal berlangsung.
- c. Bagi Puskesmas Wanasaba
Untuk Puskesmas Wanasaba lebih meningkatkan sarana dan prasarana dalam mendukung kelas ibu hamil sehingga dapat meningkatkan cakupan atau sasaran ibu hamil, karena kelas ibu hamil selain dapat memberikan informasi juga sebagai wadah untuk bertukar pendapat sesama ibu hamil.
- d. Bagi Peneliti
Bagi peneliti lebih ditingkatkan lagi pemahaman masyarakat mengenai pentingnya melakukan senam hamil khususnya pada ibu-ibu hamil primigravida melalui penyuluhan-penyuluhan di posyandu-posyandu atau kegiatan sosial.
- e. Institusi Pendidikan
Bagi institusi pendidikan agar hasil penelitian ini menjadi tambahan refrensi dan sebagai media belajar sehingga ilmu yang diajarkan lebih aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia. 2017. Hubungan Senam Hamil Dengan Terjadinya Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Normal Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2017. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau. Pekanbaru.
- Andriani, Yeni. 2018. Hubungan Paritas Dan Umur Ibu Dengan Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Spontan Di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta. Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Aliyah, Jannatin. 2016. Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Ardiana Ayunda. 2020. Dampak Senam Hamil Terhadap Robekan Perineum Pada Persalinan Normal. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal, 2020,4 (3), 274-279. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Arikunto, S. 2014. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta. Jakarta.
- Astuti, Sri. Susanti, Ari indra. Nurparidah, Rani. Mandiri, Ariyati. 2017, Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan. Penerbit Airlangga, Jakarta
- Ayunda Ardiana. 2020. Hubungan Antara Senam Hamil Dengan Robekan Perineum Pada Persalinan Normal di Klinik Pratama Anugrah Surabaya. Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. Surabaya
- Center For Indonesia Medical Student's Activities (CIMSA). 2019. Pernyataan Kebijakan: Martenal Health. Jakarta
- Chapman, Vicky. 2013. Persalinan dan Kelahiran: Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Chairiyah, R. 2020. Hubungan Senam Hamil Dengan Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin Di BPS Hj Warsiningsih. Jurnal Kebidanan Persalinan. Volume 11 No 1. ISSN: 2086-8189
- Cristina Silva-Jose. 2020. Physical Activity During Pregnancy Is Associated With A Lower Number Of Perineal Tear. TSM (Transional Sport Medicine) Journal. Volume 4 Issue 1.
- Dikes Lotim, 2021. Laporan Tahunan Program KIA Lombok Timur Tahun 2020. Lombok Timur: Dikes Lotim.
- Fathus. 2018. Hubungan Berat Badan Bayi Baru Lahir Dengan Ruptur Perineum Spontan Pada Penatalaksanaan Kala II Persalinan Normal. Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Huliana. 2018. Gizi Ibu Hamil. Penerbit Kanisius, Jakarta.
- Irianto, K. 2014. Panduan Lengkap Biologi Reproduksi Manusia (Human Reproductive Biology) untuk

- Paramedis dan Nonmedis. Bandung: Alfabeta.
- Pada Ibu Hamil. Politeknik Kesehatan Kendari. Sulawesi.
- Juliari, I Gusti Ayu Indah. 2018. Hubungan Paritas dengan Derajat Laserasi Perineum pada Persalinan Normal di RSUD Wangaya Kota Denpasar Tahun 2018. Jurusan Keperawatan. Poltekkes Kemenkes Denpasar. Denpasar
- Manuaba I.B.G. 2014. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC
- Kemenkes RI. 2020. Juknis Pelayanan Kesehatan Ibu. Jakarta: Direktorat Kesehatan Ibu dan Anak.
- Maryunani, A. 2016. Manajemen Kebidanan Terlengkap. Jakarta Timur: TIM.
- Kemenkes.RI, 2018. Kematian Ibu Tahun 2018. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi.
- Mochtar, R. 2015. Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologis, Obstetri Patologi. Jakarta: EGC.
- Kemenkes RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kemenkes RI
- Muliati Suci. 2018. Hubungan Paritas Dengan Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Nifas Normal Di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah. Yogyakarta.
- Kemenkes.RI, 2020. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta: Direktorat Bina Gizi.
- Notoatmodjo S. 2018. Metodeologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Laili Uliyatul. 2015. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senamhamil Pada Ibu Hamil Di Bps Nina Surabaya. Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama. Surabaya.
- Nurlaelah, S. 2020. Efektifitas Pelaksanaan Senam Hamil Terhadap Kelancaran Proses Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Klinik Masitah Muara Jawa. Jurusan Kebidanan. Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
- Lase J.W. 2019. Gambaran Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Di Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2019. Program Studi Diploma 3 Kebidanan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth. Medan
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Lestari, Nina. 2018, Hubungan Motivasi dan Sikap dengan Pelaksanaan Senam
- Pangastuti, N. 2016. Robekan Perineum Pada Persalinan Vaginal Di Bidan Praktek Swasta (Bps) Daerah Istimewa Yogyakarta Indonesia Tahun 2014-2016. Jurnal Kesehatan Reproduksi: 179-187

- Vol. 3 No. 3 Desember 2016. Departemen Obstetri Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada RSUP Dr Sardjito Yogyakarta.
- Pradnyandari, 2020. Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Tahun 2020. Jurusan Keperawatan. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rifai Rosmiati Andi. 2017. Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kasihan Bantul. Program Studi Bidan Pendidik Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah. Yogyakarta
- Rina dan Ofta. 2021. Hubungan Senam Hamil Dengan Ruptur Perineum Pada Saat Persalinan Di PMB Dince Safrina Pekanbaru. Jurnal Ensiklopedia. Vol. 3 No.2 Edisi 2 Januari 2021.
- Riyanti, Yuni. 2020. Hubungan Antara Berat Badan Bayi Lahir Dengan Derajat Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Mergangsang. KTI. Yogyakarta.
- Rohani, Saswita, R., & Marisah. 2014. Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan. Jakarta : Salemba Medika.
- Rukiyah Ai Yeyeh. 2014. Asuhan Kebidanan I (Kehamilan). Cetakan Pertama. Jakarta: Trans Info Media.
- Saifuddin, A. 2016. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Simkin, Penny, Janet Whalley, Ann Keppler. 2010. Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan, & Bayi (Edisi Revisi). Jakarta: Arcan
- Sugiyono. 2019, Statistika Untuk Penelitian. Alfabeta cv: Bandung.
- Sujarweni, V. W. 2014. Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati. 2018. Senam Kesehatan: Aplikasi Senam Untuk Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Windari E.N., Putri R., Astriani S.N. 2018. Hubungan Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Sosial Suami Dengan Keikutsertaan Senam Hamil Di Desa Pandanmulyo. Artikel Hasil Penelitian E-ISSN: 2549-6581. S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran. Universitas Brawijaya. Malang.
- Winkjosastro, H. 2017. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka Prawirohardjo.

Widyawati. 2013. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus. Jurnal Berkala Epidemiologi, Vol. 1, No. 2 September 2013: 316–324. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya.

Yanuaria, S.P. Djuwantono, Sedjati, Husin, Susanto, Sukandar. 2016. Penerapan Senam Selama Hamil dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum dan Hasil Luaran Bayi. Jurnal IJEMC, Volume 3 No. 2, Juni 2016. Penerapan Senam Selama Hamil dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum dan Hasil Luaran Bayi Magister Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. Bandung.

Yulizawati, Insani, Aldina Ayunda Sinta B, Lusiana El Andriani, Feni. 2019. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan. Edisi Pertama. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.

Zumratun, dkk. 2020. Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Robekan Perineum Pada Ibu Primipara. Jurnal Kebidanan Vol. 10 No. 2. ISSN 2580-4774.