

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KEJADIAN RUPTURE PERINEUM SPONTAN PADA IBU HAMIL BERSALIN SPONTAN DI RSUD SEBENING KASIH PATI

Oktawulan Panjumauida¹⁾, Sifa Altika²⁾, Darsono³⁾

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email:oktawulan775@gmail.com

ABSTRAK

Senam hamil merupakan salah satu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot dinding perut, ligamen – ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Senam hamil merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi robekan perineum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Adakah pengaruh senam hamil terhadap kejadian rupture perineum spontan pada ibu bersalin spontan di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan perancangan *quasy-experiment* (eksperimen semu). Populasi dalam penelitian ini adalah 45 orang ibu bersalin. Adapun untuk teknik sampling menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 ibu bersalin. Dapat disimpulkan berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan ada pengaruh senam hamil terhadap kejadian rupture perineum spontan pada ibu bersalin spontan di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati dengan p value $0,043 < 0,05$. .

Kata Kunci: senam hamil, robekan jalan lahir, persalinan spontan

ABSTRACT

Pregnancy exercise is a form of exercise to strengthen and maintain the elasticity of the muscles of the abdominal wall, ligaments, pelvic floor muscles associated with the delivery process. Pregnancy exercise is one way that can be done to reduce perineal tears. This study aims to determine whether there is an effect of pregnancy exercise on the incidence of spontaneous perineal rupture in women giving birth spontaneously at Sebening Kasih Pati General Hospital. This type of research is quantitative with a quasy-experiment design. The population in this study were 45 mothers giving birth. As for the sampling technique using purposive sampling. The sample in this study were 32 mothers giving birth. It can be concluded based on the results of the hypothesis test showing that there is an effect of pregnancy exercise on the incidence of spontaneous perineal rupture in women giving birth spontaneously at Sebening Kasih Pati General Hospital with a p value of $0.043 < 0.05$.

Keywords: pregnancy exercise, peruneal rupture, spontaneous labor

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu mencapai 4.627 jiwa pada 2020. Angka tersebut meningkat 10,25% dibandingkan dengan tahun sebelumnya hanya 4.197 jiwa. Penyebab kematian ibu pada tahun lalu, antara lain diakibatkan oleh pendarahan (28,29%), hipertensi (23%), dan gangguan sistem peredaran darah (4,94%) (Kemenkes RI, 2020).

Penyebab dari Angka Kematian Ibu di Indonesia antara lain preeklamsi 27,1%, infeksi 7,3%, partus lama 1,8%, abortus 1,6%, pendarahan 30,1% (penyebab dari pendarahan antara lain: retensio plasenta 15,1%, sisa plasenta 10%, rupture perineum 5%), penyebab pertama pendarahan postpartum adalah atonia uteri dan robekan perineum menjadi penyebab keduanya. Ibu yang mengalami ruptur perineum

beresiko terjadi perdarahan dibandingkan dengan ibu yang tidak mengalami ruptur perineum (Profil Kesehatan Indonesia, 2015).

Di propinsi Jawa Tengah jumlah kasus kematian ibu pada tahun 2019 sebanyak 416 kasus, sebesar 64,18% kasus kematian maternal terjadi pada waktu nifas, sebesar 25,72% pada waktu hamil dan sebesar 10,10% pada waktu persalinan. Penyebab kematian ibu yaitu hipertensi dalam kehamilan 29,6% , pendarahan 24,5%, infeksi 6%, gangguan sistem peredaran darah 11,8%, gangguan metabolik 0,5%, dan lain-lain 27,6% (Dinkes Prov.Jateng, 2019).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Kabupaten Pati terus mengalami penurunan sejak tahun 2020 hingga 2021 yaitu tahun 2017 : 15 angka kejadian kematian ibu, tahun 2018 : 11 angka kejadian kematian ibu, tahun 2019 : 8, tahun 2020 : 15. Sedangkan pada tahun 2021 terjadi

peningkatan AKI yaitu sebanyak 18 kasus. Dari 18 yang mengalami penyerta Covid-19 ada 11 kasus, perdarahan 1 kasus, preklamsi eklamsi ada 2 kasus, penyakit jantung 3 kasus, dan infeksi paru 1 kasus (Dinkes Kabupaten Pati, 2021).

Data persalinan pasien di RSUD Sebening Kasih Pati pada tahun 2021 yaitu persalinan Brach 8 orang, persalinan VE 26 orang, persalinan spontan 851 orang dan persalinan SC sebanyak 1.097 orang. Kejadian rupture perineum pada persalinan spontan ditahun 2021 yaitu sebanyak 341 kasus rupture perineum. Sedangkan pada tahun 2022 data persalinan di RSUD Sebening Kasih Pati sampai bulan Oktober 2022 yaitu persalinan Brach 7 orang, persalinan VE 12 orang, persalinan spontan 977 orang dan persalinan SC sebanyak 1.413 orang. Kejadian rupture perineum pada persalinan spontan di tahun 2022 sampai bulan Oktober 2022 yaitu sebanyak 391 kasus rupture perineum.

Rupture Perineum adalah luka pada perineum yang diakibatkan oleh rusaknya jaringan secara alamiah karena proses persalinan. Bentuk rupture biasanya tidak teratur sehingga jaringan yang robek sulit dilakukan penjahitan. Penyebab dari ruptur perineum adalah posisi persalinan, cara meneran, pimpinan persalinan, berat badan bayi baru lahir dan keadaan perineum ibu (Prawitasari, 2016).

Ruptur perineum spontan terjadi karena ketegangan pada daerah vagina pada saat melahirkan, juga bisa terjadi karena beban psikologis menghadapi proses persalinan. Bahaya dan komplikasi akibat terjadinya robekan jalan lahir antara lain perdarahan dan infeksi serta gangguan ketidaknyamanan. Perdarahan pada robekan jalan lahir dapat menjadi hebat khususnya pada robekan jalan lahir derajat dua atau tiga atau jika robekan meluas kesamping atau naik ke vulva mengenai klitoris. Penanganan komplikasi yang lambat dapat menyebabkan terjadinya kematian pada ibu post partum mengingat kondisi fisik ibu post partum masih lemah (Turlina, 2015).

Salah satu metode untuk mengurangi ruptur perineum yang dilakukan saat persalinan antara lain metode akupuntur, dick read dan water birth. Selain itu, saat ini juga telah dilakukan metode alternatif saat hamil antara lain senam hamil (senam kegel), yoga prenatal dan perineum massage. Senam hamil merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi robekan perineum. Senam hamil

adalah olahraga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan cara melatih teknik pernafasan dan sikap tubuh serta melatih otot-otot yang akan berguna dalam proses bersalin. Senam hamil merupakan salah satu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot dinding perut, ligamen – ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Hanafi dalam Alfiani, 2013).

Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 3 bulan, karena sebelum usia kandungan menginjak 3 bulan penlekatan janin di dalam uterus belum terlalu kuat. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari resiko abortus. Manfaat dilakukannya senam hamil yaitu sebagai berikut menguasai teknik pernafasan, memperkuat elastisitas otot, mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, melatih relaksasi. Dapat disimpulkan bahwa manfaat dari melakukan senam hamil sejak janin dalam kandungan telah berusia lebih dari 3 bulan yaitu untuk menghindari kesulitan persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan, serta menjaga ibu dan bayinya sehat setelah terjadinya persalinan (Martin, 2015).

Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang memberikan edukasi pada ibu hamil yang melakukan ANC agar rutin melakukan senam hamil baik secara mandiri dirumah maupun secara bersama-sama saat mengikuti kelas ibu hamil Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati. Sebelum melakukan senam hamil bersama-sama di RSUD Sebening Kasih Pati ibu hamil diberikan penjelasan tentang manfaat melakukan senam hamil secara rutin yaitu salah satunya dapat mengurangi robekan perineum saat proses persalinan berlangsung, selain hal tersebut bidan menjelaskan bagaimana cara-cara melakukan senam hamil secara mandiri dirumah, sehingga diharapkan ibu hamil bersedia untuk melakukan senam hamil secara mandiri dirumah secara rutin sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan.

Pada periode Januari-Oktober 2022 kejadian rupture perineum pada persalinan spontan di tahun 2022 sampai bulan Oktober 2022 yaitu sebanyak 391 kasus rupture perineum, pada pasien primigravida sebanyak 274 kasus, sedangkan kasus pada ibu multigravida

sebanyak 117 kasus. Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang ibu primigravida diperoleh hasil bahwa 4 orang ibu menyatakan bahwa selama hamil tidak pernah melakukan senam hamil, 3 orang ibu hamil menyatakan bahwa selama hamil hanya 2 kali melakukan senam hamil dikarenakan ibu malas melakukannya secara mandiri dirumah. Sedangkan 3 orang ibu hamil lainnya menyatakan bahwa selama hamil hanya beberapa kali melakukan senam hamil pada trimester 2, hal ini dikarenakan tidak ada yang mengantar ibu hamil untuk melakukan kelas ibu hamil. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Hamil terhadap Kejadian Rupture Perineum Spontan pada Ibu Bersalin Spontan di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati”.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kejadian rupture perineum spontan pada ibu bersalin spontan di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan perancangan *quasy-experiment* (eksperimen semu). Rancangan

desain penelitian yang digunakan adalah *post-test with control group*. Pengukuran kejadian rupture perineum pada ibu bersalin spontan sesudah dilaksanakan senam hamil untuk mengidentifikasi pengaruhnya. Ruang lingkup penelitian ini termasuk dalam lingkup ilmu kebidanan kesehatan ibu bersalin. Variabel independen adalah senam hamil, sedangkan variabel dependen adalah kejadian rupture perineum spontan. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu bersalin primigravida di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati sebanyak 45 orang ibu bersalin, dengan sampel penelitian sebanyak 32 ibu bersalin spontan yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan kuesioner dan ceklist yang digunakan untuk memperoleh data. Pengolahan data dilakukan dengan cara editing, coding, scoring dan tabulasi data. Sedangkan analisis data meliputi uji univariat dan bivariat dengan uji *Mann Whitney*..

HASIL

1. Analisa Univariat

- Kejadian Rupture Perineum Spontan pada Ibu Bersalin Spontan yang Tidak Melakukan Senam Hamil di Rumah Sakit Sebening Kasih Pati

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Kejadian Rupture Perineum Spontan pada Ibu Bersalin Spontan yang Tidak Melakukan Senam Hamil di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati (n=16)

Kejadian Rupture Perineum Spontan	Frekuensi	Persentase (%)
tidak rupture perineum	2	12.5
derajat 1	5	31.3
derajat 2	6	37.5
derajat 3	3	18.8
Total	16	100.0

Sumber : data primer olah data SPSS 2022

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin spontan yang tidak melakukan senam hamil di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati mengalami rupture perineum derajat 2 sebanyak 6 orang (37,5%), ibu yang mengalami rupture perineum derajat 1 sebanyak 5 orang (31,3%), ibu yang

mengalami rupture derajat 3 sebanyak 3 orang (18,8%), sedangkan ibu yang tidak mengalami kejadian rupture perineum sebanyak 2 orang (12,5%).

- Kejadian Rupture Perineum Spontan pada Ibu Bersalin Spontan yang Melakukan Senam Hamil di Rumah Sakit Sebening Kasih Pati

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Kejadian Rupture Perineum Spontan Pada Ibu Bersalin Spontan yang Melakukan Senam Hamil di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati (n=16)

Kejadian Rupture Perineum Spontan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak rupture perineum	7	43.8
derajat 1	5	31.3
derajat 2	3	18.8

derajat 3	1	6.3
Total	16	100.0

Sumber : data primer olah data SPSS 2022

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu bersalin spontan yang melakukan senam hamil di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati tidak mengalami kejadian ruptur perineum sebanyak 7 orang (43,8%), ibu yang mengalami ruptur derajat 1 sebanyak 5 orang (31,3%), ibu yang mengalami ruptur

derajat 2 sebanyak 3 orang (18,8%), ibu yang mengalami ruptur derajat 3 sebanyak 1 orang (6,3%).

2. Analisa Bivariat

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kejadian Rupture Perineum Spontan pada Ibu Bersalin Spontan di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati

Tabel 3
Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kejadian Rupture perineum Ibu Tidak Rutin Senam Hamil	0,215	16	0,047	0,894	16	0,045
Kejadian Rupture perineum Ibu Rutin Senam Hamil	0,257	16	0,006	0,827	16	0,006

Berdasarkan tabel 4.3 diatas hasil pengujian normalitas *Shapiro Wilk* untuk variabel kejadian ruptur perineum ibu tidak rutin senam hamil diperoleh nilai *asymptotic significance* $0,045 \leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak

normal, sedangkan untuk variabel kejadian ruptur perineum ibu rutin senam hamil diperoleh nilai *asymptotic significance* $0,006 \leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Maka analisis data dapat dilanjutkan menggunakan metode uji *Mann Whitney*

Tabel 4
Hasil Uji Mann Whitney

	Rupture Perineum
Mann-Whitney U	74.000
Wilcoxon W	210.000
Z	-2.117
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,034
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0,043 ^b

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji *mann whitney* diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,043 < 0,05$. Maka hal ini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada pengaruh senam hamil terhadap kejadian ruptur perineum spontan pada ibu bersalin spontan di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati.

PEMBAHASAN

a. Kejadian Rupture Perineum Spontan pada Ibu Bersalin Spontan yang Tidak Melakukan Senam Hamil di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ibu bersalin spontan yang tidak melakukan senam hamil di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati mengalami

ruptur perineum derajat 2 sebanyak 6 orang (37,5%), ibu yang mengalami ruptur perineum derajat 1 sebanyak 5 orang (31,3%), ibu yang mengalami ruptur derajat 3 sebanyak 3 orang (18,8%), sedangkan ibu yang tidak mengalami kejadian ruptur perineum sebanyak 2 orang (12,5%).

Rupture Perineum adalah luka pada perineum yang diakibatkan oleh rusaknya jaringan secara alamiah karena proses persalinan. Bentuk ruptur biasanya tidak teratur sehingga jaringan yang robek sulit dilakukan penjahitan. Penyebab dari ruptur perineum adalah posisi persalinan, cara meneran, pimpinan persalinan, berat badan bayi baru lahir dan keadaan perineum ibu (Prawitasari, 2016).

Menurut Prawirohardjo (2016) Robekan perineum pada umumnya terjadi pada persalinan dimana kepala janin terlalu cepat lahir. Jika kepala janin terlalu cepat lahir maka penolong sulit untuk mengendalikan proses persalinan, persalinan tidak dipimpin sebagaimana mestinya, terdapat banyak jaringan parut pada perineum sebelum persalinan. Jika banyak jaringan parut pada perineum maka elastisitas perineum akan tidak maksimal sehingga terjadinya ruptur perineum., persalinan dengan distosia bahu, kepala sudah lahir, tetapi bahu tidak dapat dilahirkan karena bayi berukuran besar dapat menyebabkan ruptur perineum pada ibu.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa dari 16 orang ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil mengalami ruptur perineum derajat 2, hal ini kemungkinan disebabkan cara ibu dalam mengatur nafas saat mengedan dan juga cara melakukan dorongan saat meneran, sehingga diperlukan pimpinan maksimal penolong agar ibu dapat mengedan dengan benar untuk mengurangi kejadian ruptur perineum. Ruptur perineum adalah robekan perineum yang terjadi pada saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan menggunakan alat atau tindakan. Robekan perineum umumnya terjadi pada garis tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir. Robekan perineum terjadi pada hampir semua primipara dan tidak jarang pada persalinan berikutnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juli Gladis Claudia (2018), dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa ibu yang melakukan senam hamil lebih banyak tidak mengalami ruptur perineum yaitu 12 orang (75%) sedangkan ibu yang tidak melakukan senam hamil lebih banyak mengalami ruptur perineum yaitu 11 orang (78,57%).

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa persalinan yang normal ialah persalinan yang di mulai secara spontan, beresiko rendah pada awal persalinan, biasanya ruptur perineum terjadi pada persalinan pertama yang disebabkan oleh parita, berat badan bayi, pimpinan persalinan tidak sebagaimanah mestinya, perineum yang kaku, ekstraksi cunam, ekstraksi fakum, trauma alat dan episiotomi.

- b. Kejadian Rupture Perineum Spontan pada Ibu Bersalin Spontan yang Melakukan Senam Hamil di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa sebagian besar ibu bersalin spontan yang melakukan senam hamil di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati tidak mengalami kejadian ruptur perineum sebanyak 7 orang (43,8%), ibu yang mengalami ruptur derajat 1 sebanyak 5 orang (31,3%), ibu yang mengalami ruptur derajat 2 sebanyak 3 orang (18,8%), ibu yang mengalami ruptur derajat 3 sebanyak 1 orang (6,3%).

Salah satu metode untuk mengurangi ruptur perineum yang dilakukan saat persalinan antara lain metode akupuntur, dick read dan water birth. Selain itu, saat ini juga telah dilakukan metode alternatif saat hamil antara lain senam hamil (senam kegel), yoga prenatal dan perineum massage. Senam hamil merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi robekan perineum. Senam hamil adalah olahraga yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mempersiapkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan cara melatih teknik pernafasan dan sikap tubuh serta melatih otot-otot yang akan berguna dalam proses bersalin. Senam hamil merupakan salah satu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot – otot dinding perut, ligamen – ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Hanafi dalam Alfiani, 2013).

Menurut Riswati (2015) manfaat yang tak kalah penting yaitu memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dasar panggul, dan otot paha bagian dalam. Dengan demikian proses kontraksi dan relaksasi yang berhubungan dengan proses persalinan dapat mengurangi rasa sakit saat proses persalinan. Salah satu latihan menguatkan dan mempertahankan elastisitas adalah latihan menguatkan otot dasar panggul yang kegunaannya adalah melemaskan otot dasar panggul yang kuat dalam keadaan yang santai, pada saat mengejan otot akan mengendur secara aktif sehingga kepala bayi akan keluar dengan mudah, dengan demikian otot dasar panggul yang lemas, tidak akan mudah robek saat akan melahirkan.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa ibu hamil yang melakukan senam hamil secara

rutin sebagian besar tidak mengalami rupture perineum hal dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mendasari ibu bersalin yang mengikuti senam hamil dan tidak mengalami robekan perineum spontan saat hamil sering melakukan latihan latihan relaksasi yang dapat membuat perineum menjadi lentur. Latihan senam hamil pada umumnya dan khususnya pada senam kebugaran panggul.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Inayatur Rosyidah (2020) dengan hasil penelitian diketahui bahwa ibu yang melakukan senam hamil rutin tidak mengalami robekan perineum yaitu 21 orang (84 %), sedangkan ibu yang tidak rutin melakukan senam hamil mengalami robekan perineum yaitu 8 orang (80 %).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu bersalin yang mengalami robekan karena tidak mengikuti senam hamil. Penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan Turlina (2015) tentang hubungan senam hamil dengan terjadinya robekan perineum di peroleh hasil ibu bersalin spontan, yang tidak mengikuti senam hamil sebagian besar (62,5%) mengalami robekan perineum dan hampir sebagian (37,5%) tidak mengalami robekan perineum.

Sedangkan 2 orang (12,5%) ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil dan tidak mengalami rupture perineum hal ini dikarenakan oleh faktor lain seperti paritas, dan teknik meneran ibu yang bagus dan ibu dengan persalinan yang lebih dari dua kali atau multipara, sehingga otot kewanitaanya sudah lentur, sehingga memudahkan ibu dalam proses persalinan.

c. Pengaruh Senam Hamil terhadap Kejadian Rupture Perineum Spontan pada Ibu Bersalin Spontan di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati

Berdasarkan hasil uji *mann whitney* diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,043 < 0,05$, artinya ada pengaruh senam hamil terhadap kejadian rupture perineum spontan pada ibu bersalin spontan di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati.

Senam hamil yang dilakukan sejak bulan-bulan terakhir kehamilan akan meningkatkan elastisitas otot-otot panggul. Pada saat melahirkan otot-otot panggul akan merengang. Proses peregangannya ini pada kebanyakan wanita tidak cukup untuk mengakomodasi pengeluaran kepala, sehingga dapat

menyebabkan robekan perineum. Dengan adanya latihan kagel otot perineum menjadi elastis, otot perineum dapat merengang dengan maksimal sehingga tidak ada robekan dan tidak perlu dilakukan episiotomy. Serta senam hamil dapat mengurangi derajat robekan perineum serta trauma hecing pada perineum. Senam hamil dilakukan sekitar 30 menit. Dalam seminggu seorang ibu hamil hanya membutuhkan 1 sampai 3 kali dalam seminggu. Hal ini dimaksudkan untuk mengurangi cedera saat hamil. Durasi waktu senam hamil juga harus memperhatikan kondisi fisik dan kehamilan ibu (Firdayani, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ibu yang aktif melakukan senam hamil tidak mengalami rupture perineum, hal ini karena manfaat melakukan senam hamil bermanfaat dalam proses persalinan, salah satunya yaitu melatih dan menguasai teknik pernafasan yang berperan sangat penting selama kehamilan dan dalam proses persalinan.

Sedangkan ibu yang aktif melakukan senam hamil masih ada beberapa ibu yang mengalami robekan perineum, hal ini disebabkan adanya faktor lain seperti berat lahir janin yang lebih besar, usia ibu, posisi ibu saat. Selain hal tersebut kejadian rupture perineum kemungkinan disebabkan karena keterampilan penolong persalinan karena penolong yang tidak dapat mencegah terjadinya pengeluaran kepala yang tiba-tiba, akan mengakibatkan laserasi yang hebat dan tidak teratur, bahkan dapat meluas sampai sphincter ani dan rectum.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2022), tentang “Pengaruh senam hamil dengan kejadian rupture perimeum di Puskesmas Minasaupa Makassar Tahun 2021”, dengan hasil analisis bivariat menunjukkan uji Chi square dengan nilai signifikan $p \text{ value } 0,001 \leq 0,05$ hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam hamil dengan kejadian rupture perineum.

Selain itu penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Inayatur Rosyidah (2020), tentang “Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Robekan Perineum Pada Ibu Primipara I”, dengan hasil penelitian menunjukkan pada analisa uji spearman rank pada taraf kesalahan 5%, didapatkan $p \text{ value} =$

0,041 dimana p value $< 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya Ada hubungan senam hamil dengan kejadian robekan perineum pada ibu primipara di Puskesmas Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan senam hamil secara rutin yang dilakukan sejak usia kehamilan 28 minggu sampai dengan masa kelahiran dapat membantu ibu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas karena senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir yang mana kelenturan otot saat proses persalinan ini sangat diperlukan agar saat menghadapi persalinan ibu tidak mengalami kecemasan dan panik yang akan menimbulkan robekan perineum.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sebagian besar ibu bersalin spontan yang tidak melakukan senam hamil di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati mengalami rupture perineum derajat 2 sebanyak 6 orang (37,5%). Sebagian besar ibu bersalin spontan yang melakukan senam hamil di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati tidak mengalami kejadian rupture perineum sebanyak 7 orang (43,8%). Ada pengaruh senam hamil terhadap kejadian rupture perineum spontan pada ibu bersalin spontan di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati dengan p value $0,043 < 0,05$.

Saran

Diharapkan bagi tempat penelitian yaitu Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati dapat menambah informasi tentang manfaat senam hamil dalam penurunan angka kematian ibu akibat perdarahan dengan penurunan robekan perineum saat persalinan. Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati memberikan kebijakan bahwa semua pasien ibu hamil di Rumah Sakit Umum Sebening Kasih Pati disarankan untuk melakukan senam hamil, dengan disediakan SOP senam hamil atau leaflet senam hamil.

DAFTAR PUSTAKA

Alfiani. 2013. Jannah Medan Tembung Dan Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2018. 144–147.
Fauziah, S. 2015. *Keperawatan Maternitas Volume 2 : Persalinan*. Kencana. Jakarta.

Febrianti, & Aslina. 2019. *Praktik Klinik Kebidanan I*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
Firdayani, D. 2018. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. Skripsi. 66-76
Fitriana, Yuni & Nurwiandani, Widy. 2018. *Asuhan Persalinan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
Hidayati, dkk. 2022. Pengaruh senam hamil dengan kejadian rupture perineum di Puskesmas Minasaupa Makassar Tahun 2021. *Jurnal Inovasi Penelitian*. Vol.2 No.11 April 2022. ISSN 2722-9475 (Cetak), ISSN 2722-9467 (Online)
Inding, I. 2016. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Perubahan Derajat Nyeri Pada Ibu Hamil yang Menderita Nyeri Pinggang Bawah (NPB). Skripsi. Universitas Hasanudin. Makasar. tersedia dalam <https://scholar.google.co.id> diakses tanggal 20 Juni 2022.
Juli Gladis Claudia, dkk. 2018. Efektifitas Senam Hamil terhadap Kejadian Rupture Perineum pada Ibu Bersalin di Puskesmas Limboto. Gorontalo. *Journal of Public Health*. Volume 1. Nomor 1.
Martin, R., Griffin, K. 2015. *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga*. EGC. Jakarta.
Megasari, M. 2015. Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 3(1), 17-20.
Notoatmodjo. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta..
Nursalam. 2013. *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta.
Prawirohardjo, S. 2016 . *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta
Prawitasari, E., Yugistyowati, A., & Sari, D. K. 2015. Penyebab Terjadinya Ruptur Perineum pada Persalinan Normal di RSUD Muntinan Kabupaten Magelang. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. 3(2), 77-81.
Riswati, A. 2015. Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Robekan Perineum di Puskesmas Tegalrejo, Salatiga. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*.
Rohani, dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan*. Salemba Medika. Jakarta.
Rosyidah, Inayatur dkk. 2020. Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Robekan Perineum Pada Ibu Primipara I. *Jurnal Kebidanan* Vol.

- 10 No.2. ISSN 2580-4774 (Online), ISSN 2088-2505 (Print). September 2020 hal 116-125
- Rukiyah, Ai Yeyeh. 2012. *Asuhan Kebidanan IV*. TIM. Jakarta.
- Sari, Eka Puspita. 2014. *Asuhan Kebidanan Persalinan*. TIM. Jakarta.
- Turlina, Lilin. 2015. Hubungan Senam Hamil Dengan Terjadinya Robekan Perineum Spontan Di BPM Wiwik Azizah Said Desa Duriwetan Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 07 (3). 16-21