

## HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN RUPTUR PERINEUM PADA SAAT PERSALINAN DI PMB DINCE SAFRINA PEKANBARU

**RITA AFNI, OCTA DWIENDA RISTICA**

STIKes Hang Tuah Pekanbaru

ritaafni@htp.ac.id

**Abstract:** *Childbirth is the process of releasing the product of conception (fetus and placenta) which has been quite months or has been able to live outside the womb through the birth canal, with or without assistance. Labor often results in tearing of the perineum. The incidence of perineal rupture in maternal mothers in the world in 2015 there were 2.7 million cases, where this figure is estimated to reach 6.3 million in 2050. Based on a preliminary survey conducted by researchers at PMB Dince Safrina SST Pekanbaru City, it is known that from months October to November 2019 were 60 deliveries, there were 23 people who participated in pregnancy exercise, where there was a degree II perineal rupture, namely 7 people and no perineal rupture occurred as many as 11 and 5 people had not given birth. This study aims to determine the relationship between pregnancy exercise and perinium rupture during delivery at PMB Dince Safrina Pekanbaru in 2020. This type of research is quantitative with a cross-sectional study approach. Sampling in this study using non random sampling technique with purposive sampling. The population in this study were 35 mothers giving birth at PMB Dince Syafrina. The analysis used The analysis used was univariate and bivariate. The results showed there was a relationship between pregnancy exercise and perineal rupture at delivery. It is hoped that the Independent Practice of Midwife Dince Syafrina, SST will be able to formulate ways to prevent perineal rupture during childbirth, namely by encouraging mothers to do pregnancy exercise and forming a class for pregnant women to teach pregnant women so that they are better prepared for childbirth.*

**Keywords:** *Childbirth, Perineal Rupture, Pregnant Exercise.*

**Abstrak:** Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan ari) yang telah cukup bulan atau telah dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan. Persalinan seringkali mengakibatkan robeknya perineum. Kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di dunia pada tahun 2015 terdapat 2,7 juta kasus, dimana angka ini diperkirakan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di PMB Dince Safrina SST Kota Pekanbaru diketahui bahwa dari bulan Oktober hingga November 2019 adalah 60 persalinan, terdapat 23 orang yang mengikuti senam hamil, dimana terjadi ruptur perineum derajat II yaitu 7 orang dan tidak terjadi ruptur perineum sebanyak 11 dan 5 orang belum bersalin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Senam Hamil dengan Ruptur Perinium pada saat Persalinan di PMB Dince Safrina Pekanbaru Tahun 2020. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *kuantitatif* dengan pendekatan studi *cross sectional*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non random sampling* secara *Purposive sampling*. populasi dalam penelitian ini adalah adalah ibu bersalin di PMB Dince Syafrina sebanyak 35 orang ibu bersalin. Analisis yang digunakan Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan senam hamil dengan ruptur perineum pada saat persalinan. diharapkan kepada Praktik Mandiri Bidan Dince Syafrina, SST untuk dapat merumuskan cara dalam mencegah ruptur perineum pada

saat persalinan yaitu dengan menganjurkan ibu untuk melakukan senam hamil dan membentuk kelas ibu hamil untuk mengajarkan ibu senam hamil sehingga ibu lebih siap untuk menghadapi persalinan.

**Kata Kunci:** Persalinan, Ruptur Perineum, Senam Hamil.

## A. Pendahuluan

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan ari) yang telah cukup bulan atau telah dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan. Dalam persalinan sering terjadi perlukaan pada perineum baik itu karena robekan spontan maupun episiotomi (Fatimah & Lestari, 2019).

Persalinan seringkali mengakibatkan robeknya perineum. Persalinan dengan ruptur perineum apabila tidak ditangani secara efektif dapat menyebabkan perdarahan dan infeksi yang lebih serius, serta pada waktu panjang dapat mengganggu ketidaknyamanan ibu dalam berhubungan seksual (Saifuddin, 2014).

Rupture perineum merupakan sobekkan yang terjadi saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan alat atau tindakan. Kebanyakan wanita yang mengalami ruptur adalah wanita yang melahirkan anak pertama. Kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di dunia pada tahun 2015 terdapat 2,7 juta kasus, dimana angka ini diperkirakan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050.

Di Benua Asia sendiri 50% ibu bersalin mengalami ruptur perineum (WHO, 2015). Pada tahun 2017 diketahui bahwa di Indonesia robekan perineum/rupture perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam, ditemukan dari total 1951 ibu yang melahirkan spontan pervaginam, 57% ibu mendapatkan jahitan perineum yaitu 28% karena episiotomi dan 29% karena robekan spontan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan senam hamil bila kandungan sudah mencapai usia 6 bulan keatas (Widianti, 2010). Senam hamil dapat dimulai saat kehamilan memasuki usia 5 bulan, yaitu sekitar umur 22 minggu kehamilan, minimal 1 kali dalam seminggu selama 30 menit. Selain latihan atau senam hamil sebaiknya memperbanyak minum air sebelum berlatih, mengonsumsi makanan yang bergizi, dan tidur atau istirahat yang cukup (Widianti, 2010).

Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian Hubungan Senam Hamil Dengan Ruptur Perineum Pada Saat Persalinan Di PMB Dince Safrina Pekanbaru.

## B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional dengan menggunakan pendekatan studi *cross sectional*. Penelitian dilakukan untuk mengetahui Hubungan Senam Hamil Dengan Ruptur Perineum Pada Saat Persalinan di PMB Dince Safrina Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di PMB Dince Syafrina dan sampel pada penelitian ini adalah ibu bersalin di PMB Dince Syafrina sebanyak 35 orang ibu bersalin. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non random sampling* secara *Purposive sampling*. Pengambilan data diambil secara primer dan sekunder. Data primer penelitian ini berupa *survey* pendahuluan, wawancara dan observasi langsung terhadap ibu bersalin di PMB Dince Syafrina dan yang aktif melakukan senam hamil di PMB Dince Syafrina dan Data sekunder dalam penelitian

ini berupa data responden dan riwayat pemeriksaan responden yang terdapat di catatan Praktik mandiri Bidan Dince Syafrina, SST Pekanbaru. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### 1. Hasil Univariat

**Tabel 1**

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jumlah Ibu hamil yang melakukan senam hamil di PMB Dince Syafrina, SST Pekanbaru tahun 2020**

Senam Hamil	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Tidak Efektif	15	42,9%
Efektif	20	57,1 %
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100,0 %</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa mayoritas ibu hamil efektif melakukan senam hamil yaitu sebanyak 20 orang ibu hamil (57,1%).

**Tabel 2**

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jumlah Ibu bersalin yang mengalami Ruptur Perineum di PMB Dince Syafrina, SST Pekanbaru Tahun 2020**

Ruptur Perineum	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Ada	16	45,7%
Tidak ada	19	54,3 %
<b>TOTAL</b>	<b>35</b>	<b>100,0 %</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui mayoritas ibu bersalin tidak ada mengalami ruptur perineum yaitu sebanyak 19 orang ibu bersalin ( 54,3%).

#### 2. Hasil analisis bivariat

**Tabel 3**

**Hubungan Senam Hamil dengan Ruptur Perineum pada saat persalinan di PMB Dince Syafrina, SST Pekanbaru**

Ruptur Perineum	Senam Hamil				Total	P value	OR 95 % CI
	Tidak Efektif		Efektif				
	n	%	n	%			
Ada	11	73,3 %	5	25,0 %	16	45,7 %	8,250 (1,790
Tidak Ada	4	26,7 %	15	75,0 %	19	54,3 %	- 38,014 )
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>	<b>20</b>	<b>100 %</b>	<b>35</b>	<b>100 %</b>	

Pada tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa dari 35 responden, dimana dari 20 orang ibu hamil yang efektif melakukan senam hamil terdapat 15 orang ibu bersalin tidak ada mengalami rupture perineum yaitu (75%). Dari hasil uji *chy square* di peroleh *p value* 0,012 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan rupture perineum pada saat persalinan di PMB Dince Syafrina, SST pekanbaru tahun 2020. Analisis keeratan pengaruh kedua variabel di dapat OR (*odds ratio*) = 8,250, Hal ini menunjukkan bahwa responden yang efektif melakukan senam hamil berpeluang 8,3 kali untuk tidak mengalami rupture perineum pada saat persalinan.

#### **D. Pembahasan**

##### **Hubungan senam hamil dengan Ruptur Perineum pada saat persalinan**

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 responden, dimana dari 20 orang ibu hamil yang efektif melakukan senam hamil, mayoritas 15 orang ibu bersalin yang tidak ada mengalami rupture perineum yaitu (75%). Dari hasil uji *chy square* di peroleh *p value* 0,012 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan rupture perineum pada saat persalinan di PMB Dince Syafrina, SST Pekanbaru Tahun 2020. Analisis keeratan pengaruh kedua variabel di dapat OR (*odds ratio*) = 8,250, Hal ini menunjukkan bahwa responden yang efektif melakukan senam hamil berpeluang 8,3 kali untuk tidak mengalami rupture perineum pada saat persalinan. Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karna itu, senam hamil memiliki konsep-konsep gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu (Widianti, 2010).

Senam hamil bukan merupakan keharusan. Namun, dengan melakukan senam hamil akan banyak memberikan manfaat dalam membantu kelancaran proses persalinan antara lain dapat melatih pernapasan dan relaksasi, menguatkan otot-otot panggul dan perut, serta melatih cara mengedan yang benar. Kesiapan ini merupakan bekal penting bagi calon ibu saat persalinan (Jannah, 2012). Senam hamil merupakan salah satu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Hanafi dalam Alfiani, 2013). Senam hamil bermanfaat dalam proses persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas pada saat mengejan karena otot-otot dasar panggul dan otot paha bagian dalam mengendur secara aktif sehingga otot dasar panggul yang lemas tidak akan mudah robek saat melahirkan (Huliana dalam Riswati, 2015).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Juli Gladis Claudia dan Wirdawaty S Adam (2018), hasil penelitian diperoleh jumlah ibu hamil yang rutin mengikuti senam hamil sebanyak 51 orang trimester III pada bulan November sampai Desember. Diketahui hasil bahwa, 22 orang mengalami robekan perineum derajat II rutin mengikuti senam hamil, 13 orang yang mengalami robekan perineum derajat III yang tidak rutin mengikuti senam hamil, kemudian terdapat 16 orang yang tidak mengalami robekan perineum yang terdiri dari 11 orang yang rutin mengikuti senam hamil dan 5 orang yang tidak rutin mengikuti senam hamil. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan di RSUD Muhammadiyah Bantul oleh Sari Dini Ulan (2017) juga menunjukkan bahwa 43 orang (71,7%) ibu bersalin yang melakukan senam hamil dari total 60 ibu sebanyak 27 ibu post partum (45,0%) dengan persalinan normal tidak mengalami ruptur. Untuk 17 orang yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 14 ibu post partum (23,3%) mengalami ruptur dan hanya 3 ibu post partum (5,0%) tidak mengalami ruptur.

Responden yang aktif mengikuti senam hamil tidak mengalami robekan perineum dikarenakan senam hamil yang dilakukan secara teratur sehingga dapat membantu elastisitas otot dasar panggul. Hal ini sesuai dengan teori bahwa dengan mengikuti senam hamil dapat bermanfaat dalam proses persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas pada saat mengejan otot-otot dasar panggul dan otot paha bagian dalam mengendur secara aktif sehingga otot dasar panggul yang lemas tidak akan mudah robek saat melahirkan.

#### D. Penutup

Mayoritas responden berdasarkan jumlah ibu hamil yang melakukan senam hamil adalah sebanyak 20 orang ibu hamil efektif melakukan senam hamil yaitu 57,1%. Mayoritas responden dengan jumlah ibu bersalin yang mengalami rupture perineum adalah sebanyak 19 orang ibu bersalin yang tidak mengalami rupture perineum yaitu 54,3%. Ada hubungan yang bermakna antara senam hamil dengan rupture perineum yang terlihat dari hasil uji *chy square* di peroleh *p value* 0,012.

#### Daftar Pustaka

- Doenges, M. E., Moorhouse, M. F., & Murr, A. C. (2015). *Manual Diagnosis Keperawatan* (P. E. Karyuni, E. A. Mardella, E. Wahyuningsih, & M. Mulyaningrum, eds.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Fatimah, & Lestari, P. (2019). *Pijat Perineum* (D. Rachmawati, ed.). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ilmiah, W. S. (2015). *Asuhan Persalinan Normal*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Judha, M., Sudarti, & Fauziah, A. (2012). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*.
- Maritalia, D. (2012). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (S. Riyadi, ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas* (S. Riyadi, ed.). Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Muslihatun, W. N., Mufdlilah, & Setiyawati, N. (2009). *Dokumentasi Kebidanan*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2012). *Fundamental Keperawatan* (M. Ester, D. Yulianti, & I. Parulina, eds.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2014). *Keperawatan Dasar* (E. A. Mardella & D. Yulianti, eds.). Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Saleha, S. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas* (R. Angriani, ed.). Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Saputri, M. A., Mansur, H., & Rahayu, S. (2013). Intensitas Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum Dengan Terapi Rendam Duduk Air Es dan Air Hangat. *Poltekkes Kemenkes Malang*.
- Suherni, Widyasih, H., & Rahmawati, A. (2009). *Perawatan Masa Nifas* (I. Machfoedz, ed.). Yogyakarta: Fitramaya.
- Sukarni, I., & Margareth. (2013). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sukarni, I., & Sudarti. (2014). *Patologi Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Neonatus*

- Resiko Tinggi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tintasia, Natosba, J., & Girsang, B. M. (2015). Pengaruh Pelatihan Sitz Bath Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Nifas Post Episiotomi. *PSIK Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 14.
- Utami, D. P. (2017). Penerapan Hydroterapi Sitz Bath Air Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Postpartum Spontan Di Puskesmas Rowokele Tahun 2017. *Universitas Nusantara PGRI Kediri, 01*, 1–7. Retrieved from <http://www.albayan.ae>
- Walyani, E. S., & Purwoastuti, T. E. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.