

HUBUNGAN SENAM MARYAM PADA MASA KEHAMILAN DENGAN EPISIOTOMI

NENG KURNIATI, LINDA YULYANI, FITRI RAMADHANIATI, RAHMA NOVITA

D3 Kebidanan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bengkulu,
nkurniati@unib.ac.id

Abstract: *Episiotomy is a medical procedure of cutting the perineum including the mucous membranes of the vagina, tissues, muscles and perineal fascia as well as the foreskin of the perineum. About 85% of women who give birth vaginal spontaneously experience perineal trauma by 32-33% due to episiotomy. Perineal rupture, whether caused by an episiotomy or spontaneous rupture, will cause bleeding, leave pain and increase the risk of post partum infection. Exercise during pregnancy is recommended to be started or continued for normal pregnant women so that their delivery is safe and smooth. This research is a true experiment with post test only design. The research sample was primigravida women who were >32 weeks pregnant who had been screened using the PAR-Q physical readiness questionnaire. It was carried out at the Independent Midwife Practice (PMB) of Sleman Regency, Yogyakarta in Kalasan, Ngemplak and Prambanan sub-districts. The intervention group being given Maryam exercises and the controls being given basic pregnancy exercises. To determine the respondents in the intervention or control group, single-blinded randomization was carried out. Data analysis used the fisher's exact test. The results showed $p = 0.045$ ($p < 0.05$) which showed that Maryam exercise in pregnancy was associated with reduced episiotomy and OR 0.1 indicated that the chance of reducing episiotomy was 0.1 times higher in Maryam exercise compared to basic pregnancy exercise.*

Keywords: *Maryam Exercise, Pregnant Exercise, Episiotomy, perineal rupture*

Abstrak: Episiotomi merupakan suatu tindakan medis pengguntingan pada perineum meliputi selaput lendir vagina, jaringan, otot-otot dan fascia perineum serta kulit depan perineum. sekitar 85% wanita yang melahirkan spontan pervaginam mengalami trauma perineum sebesar 32-33% karena tindakan episiotomi. Ruptur perineum baik yang disebabkan oleh episiotomi maupun robekan spontan akan menyebabkan adanya perdarahan dan menyisahkan rasa nyeri serta meningkatkan risiko infeksi post partum. Latihan selama kehamilan direkomendasikan untuk dimulai atau dilanjutkan bagi wanita hamil normal agar persalinannya aman dan lancar. Penelitian ini adalah *true eksperimen with post test only design*. Sampel penelitian adalah ibu primigravida hamil > 32 minggu yang telah disaring dengan kuesioner kesiapan fisik PAR-Q. Dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kabupaten Sleman Yogyakarta pada 3 Kecamatan yaitu Kalasan, Ngemplak dan Prambanan. Kelompok intervensi diberikan senam Maryam dan kontrol diberikan senam hamil dasar. Untuk menentukan responden pada kelompok intervensi atau kontrol dilakukan randomisasi dengan *single blinded*. Analisis data menggunakan uji *fisher's exact*. Hasil menunjukkan $p = 0.045$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa senam Maryam pada kehamilan berhubungan dengan berkurangnya tindakan episiotomi dan OR 0,1 menunjukkan peluang menurunkan dilakukannya episiotomi lebih tinggi 0,1 kali pada senam Maryam dibandingkan senam hamil dasar.

Kata Kunci: Senam Maryam, Senam Hamil, Episiotomi, Ruptur Perineum

A. Pendahuluan

Episiotomi merupakan suatu tindakan medis pengguntingan pada perineum meliputi selaput lendir vagina, jaringan, otot-otot dan fascia perineum serta kulit depan perineum. Tindakan ini dilakukan pada kala 2 persalinan karena adanya indikasi baik dari ibu ataupun dari janin. bayi besar, perineum kaku, persalinan yang kelainan letak, persalinan dengan menggunakan alat baik forceps maupun vacuum. Tanpa episiotomi pada beberapa keadaan tersebut akan menyebabkan peningkatan dan beratnya kerusakan pada daerah perineum (Fajar Kurniawan et al., 2020)_ENREF_4. Menurut Henderson (2005) sekitar 85% wanita yang

melahirkan spontan pervaginam mengalami trauma perineum berupa 32-33% karena tindakan episiotomi dan 52% merupakan laserasi spontan (Mulati and Susilowati, 2018)_ENREF_11. Ruptur perineum menjadi penyebab perdarahan ibu postpartum. Perdarahan postpartum menjadi penyebab utama 40% kematian ibu di Indonesia. Hingga tahun 2018 angka kematian ibu masih berada pada angka yang cukup tinggi yaitu 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Hasil survei yang dilakukan di RSUD PKU Muhammadiyah Delanggu dari 100 persalinan pada tiap bulannya, 75% mengalami ruptur perineum. Kejadian ruptur perineum kebanyakan terjadi pada usia kurang dari 20 tahun (20%) dan lebih dari 35 tahun (5%), ibu primi (30%) dan jarang melakukan aktivitas fisik (20%) (Hastuti et al., 2017)_ENREF_8.

Ruptur perineum baik yang disebabkan oleh episiotomi maupun robekan spontan akan menyebabkan adanya perdarahan dan menyisakan rasa nyeri serta meningkatkan risiko infeksi post partum. Angka infeksi di Indonesia juga merupakan salah satu penyebab kematian pada ibu. Infeksi pada masa nifas atau post partum dapat terjadi karena faktor ketuban pecah dini atau luka episiotomi (Afrilia and Sari, 2018)_ENREF_2. Pemerintah melalui Kementerian Kesehatan telah mengembangkan program upaya kesehatan dasar bagi masyarakat di tingkat puskesmas diantaranya adalah olahraga. Kelompok senam ibu hamil merupakan salah satu sasaran pengembangan program ini (Kurniati, 2019)_ENREF_9. Banyak wanita mengurangi frekuensi bahkan berhenti berolahraga ketika hamil (Nascimento et al., 2015, Lee et al., 2018)_ENREF_10. Di Indonesia, Senam hamil diadopsi dan dipraktikkan dalam Kelas Ibu Hamil (KIH) oleh Bidan di Praktik Mandiri dan Puskesmas. KIH telah dilaksanakan di seluruh Indonesia dengan variasi 27,5-150 persen, namun jumlah ini tidak berhubungan dengan pencapaiannya dan belum berjalan dengan baik (Fuada and Setyawati, 2015)_ENREF_5.

Latihan selama kehamilan direkomendasikan untuk dimulai atau dilanjutkan bagi wanita hamil normal. Ibu hamil dapat melakukan latihan intensitas sedang setidaknya selama 20-30 menit per hari pada sebagian besar atau semua hari dalam seminggu, karena hal ini bermanfaat signifikan bagi mereka (Gregg and Ferguson, 2017)_ENREF_7. Senam hamil telah terbukti berhubungan dengan berkurangnya kejadian ruptur perineum saat persalinan (Afni and Ristica, 2021)_ENREF_1. Pada umumnya senam hamil yang diterapkan pada Kelas Ibu Hamil (KIH) di Indonesia, baik di Praktik Mandiri Bidan (PMB), Puskesmas maupun di Rumah Sakit di Indonesia umumnya adalah Senam hamil dasar. Namun, program ini belum begitu membuahkan hasil. Analisis matrik faktor internal pada penyelenggaraan program Kelas Ibu Hamil (KIH) di Indonesia menyebutkan senam hamil merupakan faktor penguat penyelenggaraan KIH yang dapat terus dikembangkan (Fuada and Setyawati, 2015)_ENREF_5. Namun, beberapa studi mengenai senam hamil dasar terhadap durasi persalinan dan outputnya menunjukkan tingkat efektivitasnya masih sangat rendah (Wahyuni, 2017, Ghodsi and 2012)_ENREF_6.

Bidan harus mengidentifikasi kebutuhan wanita dan membantunya untuk memenuhi kebutuhan dasar secara holistik (pikiran, tubuh dan jiwa) (Chokwe and Wright, 2011)_ENREF_3. Latihan (Senam) Maryam memenuhi ketiga aspek tersebut dan dapat menjadi salah satu upaya pengembangan KIH di Indonesia. Metode latihan Maryam bagi Ibu hamil telah diperkenalkan dan diterapkan. Latihan Maryam ini terdiri dari gerakan senam hamil dasar yang dimodifikasi dengan postural rukuk, sujud dan duduk yang menyerupai posisi duduk tawarruk dalam sholat disertai dengan dzikir. Posisi duduk seperti tawarruk dengan ini dilakukan dengan tumit kaki berada pada daerah perineum yang ketika dilakukan akan memberikan dorongan-dorongan seperti pijatan pada perineum dan diyakini akan membantu meningkatkan keelastisannya. Selain itu, senam ini meningkatkan kekuatan otot-otot panggul dan jalan lahir termasuk jg daerah perineum.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *true eksperimental with post test only design*. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok intervensi dan kontrol. Penelitian dilakukan di 5 Praktik Mandiri Bidan (PMB) kabupaten Sleman Yogyakarta yang tersebar di 3 kecamatan yaitu Kalasan,

Ngemplak dan Prambanan. Penelitian ini dilakukan pada Maret-April tahun 2019. Sampel ditentukan dengan *purposive* dan *consecutive sampling*. Untuk menentukan kelompok intervensi dan kontrol dilakukan randomisasi dengan *single blinded*. Sampel merupakan ibu primigravida hamil normal (tidak ada komplikasi ataupun risiko tinggi) dengan kehamilan > 32 minggu dan telah disaring melalui kuesioner kesiapan fisik *Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)* untuk memastikan kenormalan kehamilannya. Jumlah sampel adalah 23 orang, dibagi menjadi 11 sampel kelompok intervensi dan 12 sampel kelompok kontrol. Jumlah sampel pada kelompok intervensi berkurang karena *drop out*. Kelompok intervensi diberikan perlakuan senam Maryam 3 kali seminggu selama 1 bulan sedangkan kelompok kontrol dengan senam hamil dasar. *Post Test* dilakukan dengan menilai, dilakukan atau tidaknya episiotomi pada saat proses persalinan sesuai indikasi. Data diolah dan dianalisis menggunakan uji *fisher's exact* dengan $\alpha = 0,05$.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik dan signifikansi Hubungan Senam Maryam dan Episiotomi

No	Karakteristik	Intervensi (n=11)		Kontrol (n=12)		Sig (p)	OR
		Frekuensi	%	Frekuensi	%		
1	Dilakukan episiotomi	1	10	6	50	0,045	0,1
2	Tidak dilakukan episiotomi	10	90	6	50		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hanya 1 Responden (10%) pada kelompok intervensi senam Maryam yang dilakukan episiotomi, sementara pada kelompok kontrol dengan senam hamil dasar sebanyak 6 Responden (50%) dilakukan episiotomi pada perineum. Setelah dilakukan uji *fisher's exact* pada kedua variabel maka diperoleh signifikansi (p) sebesar $0,045 < 0,05$ sehingga senam Maryam pada masa kehamilan berhubungan dengan berkurangnya tindakan episiotomi. OR sebesar 0,1 yang menunjukkan bahwa senam hamil dasar 0,1 kali lebih berpeluang dilakukannya episiotomi dibandingkan dengan senam Maryam.

Episiotomi merupakan intervensi medis yang dilakukan dengan indikasi Ibu atau Janin. Luka perineum baik yang disebabkan ruptur spontan ataupun episiotomi bukan hanya meninggalkan rasa sakit, ketidaknyaman psikologis tetapi juga meningkatkan risiko infeksi bagi ibu post partum. Perdarahan dan Infeksi masih menjadi penyebab morbiditas dan mortalitas maternal. Berbagai upaya yang dilakukan untuk mengatasi dan mencegah terjadinya perdarahan dan infeksi post partum. Persalinan yang aman dan lancar termasuk minimnya intervensi medis merupakan faktor yang mendukung penurunan morbiditas dan mortalitas maternal.

Senam hamil merupakan salah satu bagian dari program pembugaran fisik ibu hamil dan untuk mencapai persalinan yang lebih aman dan lancar (RI, 2015)_ENREF_13. Senam Maryam terbukti berhubungan dengan menurunnya tindakan episiotomi pada ibu bersalin. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Fajar Kurniawan dkk tahun 2020 yang menyebutkan bahwa senam hamil berhubungan dengan episiotomi dan menyarankan ibu hamil memulai senam hamil sejak trimester II (Fajar Kurniawan et al., 2020)_ENREF_4. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Rita Afni dan Octa Dwienda Ristica tahun 2021 yang menyebutkan hasil yang sama yaitu senam hamil berhubungan dengan episiotomi dan menyarankan ibu hamil mengikuti kelas ibu hamil yang memberikan latihan senam hamil (Afni and Ristica, 2021)_ENREF_1. Sementara itu, penelitian Sisilia P Yanuarita dkk tahun 2016 menyebutkan bahwa senam hamil menurunkan risiko robekan perineum yang lebih parah (Yanuarita et al., 2016)_ENREF_15.

D. Penutup

Senam hamil Maryam merupakan senam kombinasi dari senam hamil dasar dan gerakan postural rukuk, sujud dan duduk tawwaruk yang mengoptimalkan pergerakan yang menguatkan otot-otot panggul dan jalan lahir serta meningkatkan kelastisannya. Senam Maryam pada masa hamil > 32 minggu 3 kali dalam seminggu berhubungan dengan

menurunnya tindakan episiotomi dan menurunkan risiko tindakan episiotomi 0,1 kali dibandingkan senam hamil dasar. Ibu hamil disarankan untuk melakukan senam hamil Maryam lebih teratur.

Daftar Pustaka

- Afni, R. & Ristica, O. D. 2021. Hubungan Senam Hamil Dengan Ruptur Perineum Pada Saat Persalinan di PMB Dince Safrina Pekanbaru. *Ensiklopedia Of Journal*, 3, 260-265.
- Afrilia, E. M. & Sari, H. 2018. Hubungan Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Luka Perineum Dengan Proses Penyembuhan Luka Ruptur Perineum di Puskesmas Pakuhaji Kabupaten Tangerang. *Imj (Indonesian Midwifery Journal)*, 1.
- Chokwe, M. & Wright, S. 2011. Caring in Clinical Practice: Experiences and Perceptions of Learner Midwives. *Evidanced Based Midwifery* [Online]. Available: <https://www.rcm.org.uk/learning-and-career/learning-and-research/ebm-articles/caring-in-clinical-practice-experiences-and>.
- Fajar Kurniawan, F. K., Julian Jingsung, J. J., Abd Gani Baeda, A. G. B., Achyarul Anam, A. A. & Heriviyatno Julika Siagian, H. J. S. 2020. The Risk Factor of Pregnant Gymnam on The Incidence of Ruptur Perineum in Aliyah Hospital Kendari. *Jkb Jurnal Kebidanan*, 10, 138-142.
- Fuada, N. & Setyawati, D. B. 2015. Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Ghodsi, Z. & , M. A. 2012. Maternal Exercise During Pregnancy and Neonatal Outcomes in Iran *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 2877 – 2881
- Gregg, V. H. & Ferguson, J. E. 2017. Exercise in Pregnancy. *Clinics In Sports Medicine*, 36, 741-752.
- Hastuti, T. A., Mudigdo, A. & Budihastuti, U. R. 2017. Age, Parity, Physical Activity, Birth Weight, and The Risk Of Perineum Rupture at PKU Hospital in Delanggu, Klaten, Central Java. *Journal Of Maternal And Child Health*, 1, 93-100.
- Kurniati, N. 2019. *Pengaruh Senam Maryam Pada Ibu Hamil > 32 Minggu Terhadap Durasi Persalinan dan Kondisi Fisik Bayi Baru Lahir (Studi Elektromiogram Untuk Menganalisis Kekuatan Kontraksi di Bpm Kabupaten Sleman)*. S2, Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Lee, C.-F., Huang, Y.-C., Chi, L.-K., Lin, H.-M., Lin, C.-J. & Hsiao, S.-M. 2018. Constructing And Applying An Exercise Counseling Model For Pregnant Women: A Preliminary Study. *Nurse Education In Practice*, 33, 77-83.
- Mulati, T. S. & Susilowati, D. 2018. Pengaruh Derajat Robekan Perineum Terhadap Skala Nyeri Perineum Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 3.
- Nascimento, S. L., Surita, F. G., Godoy, A. C., Kasawara, K. T. & Morais, S. S. 2015. Physical Activity Patterns and Factors Related To Exercise During Pregnancy: A Cross Sectional Study. *Plos One*, 10, E0128953.
- Ri, K. 2015. Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia. In: Kemenkes (Ed.). Jakarta: Infodatin Kemenkes Ri.
- Wahyuni, I. 2017. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Lama Kala I dan Kala II Pada Primipara Presentasi Kepala di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamaju Kota Bandar Lampung*. S2, Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Yanuarita, S. P., Djuwantono, T., Sedjati, A., Husin, F. & Susanto, H. 2016. Penerapan Senam Selama Hamil dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum dan Hasil Luaran Bayi. *Jurnal Pendidikan Dan Pelayanan Kebidanan Indonesia*, 3, 56-66.