

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN
RUPTUR PERINEUM PADA PERSALINAN
NORMAL DI RSUD
MUHAMMADIYAH
BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Dini Ulan Sari
1610104288**



**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN
RUPTUR PERINEUM PADA PERSALINAN
NORMAL DI RSU PKU
MUHAMMADIYAH
BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh :
Dini Ulan Sari
1610104288**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk di Publikasikan pada
Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Hanifa Andisetyana Putri, S.ST., M.Kes
Tanggal : 24 Juli 2017

Tanda Tangan

: 



HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN RUPTUR PERINEUM PADA PERSALINAN NORMAL DI RSU PKU MUHAMMADIYAH BANTUL¹

Dini Ulan Sari², Hanifa Andisetyana Putri³

Intisari : Persalinan seringkali mengakibatkan robeknya perineum saat setelah pembukaan lengkap, kepala masuk ke segmen bawah rahim kemudian menekan vulva, kepala lahir dan bayi melakukan putaran paksi luar. Pada fase inilah yang akan mempengaruhi terjadinya robekan jalan lahir. Salah satu yang dilakukan untuk mengantisipasi terjadinya robekan tersebut dengan rutin melakukan senam hamil. Metode penelitian *non eksperimen* dengan rancangan survei analitik *case control* (1 Mei- 22 Juli). Teknik sampel menggunakan *quota sampling* sebanyak 60 responden, menggunakan data primer. Analisa data yang digunakan adalah *Chi Square*. Dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh hasil P Value 0,002 (P Value <0,05) dan nilai keeratan (Phi) = 0,377. Ada hubungan senam hamil dengan kejadian ruptur perineum pada persalinan normal di RSU PKU Muhammadiyah Bantul tahun 2017 dengan keeratan cukup erat.

Kata Kunci : Senam hamil, Ruptur perineum, Persalinan.

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Pembimbing Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta



HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN RUPTUR PERINEUM PADA PERSALINAN NORMAL DI RSUD MUHAMMADIYAH BANTUL

Dini Ulan Sari, Hanifa Andisetyana Putri
Email : diniulansari94@gmail.com

Latar Belakang : Persalinan seringkali mengakibatkan robeknya perineum saat setelah pembukaan lengkap, kepala masuk ke segmen bawah rahim kemudian menekan vulva, kepala lahir dan bayi melakukan putaran paksi luar. Pada fase inilah yang akan mempengaruhi terjadinya robekan jalan lahir. Salah satu yang dilakukan untuk mengantisipasi terjadinya robekan tersebut dengan rutin melakukan senam hamil (Saifuddin, 2014). **Metode** : menggunakan metode *non eksperimen* dengan rancangan survei analitik *case control* (1 Mei- 22 Juli). Teknik sampel menggunakan *quota sampling* sebanyak 60 responden, menggunakan data primer. Analisa data yang digunakan adalah *Chi Square*. **Hasil** : Dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh hasil P Value 0,002 (P Value <0,05) dan nilai keeratan (Phi) = 0,377. **Kesimpulan** : Ada hubungan senam hamil dengan kejadian rupture perineum pada persalinan normal di RSUD Muhammadiyah Bantul tahun 2017 dengan keeratan cukup erat.

PENDAHULUAN

Persalinan seringkali mengakibatkan robeknya perineum atau ruptur perineum. Persalinan dengan ruptur perineum apabila tidak ditangani secara efektif menyebabkan perdarahan dan infeksi menjadi lebih berat, serta pada waktu panjang dapat mengganggu ketidaknyamanan ibu dalam berhubungan seksual (Saifuddin, 2014). 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). Robekan perineum atau trauma jalan lahir di Indonesia terjadi pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24%, dan pada ibu umur 32-39 tahun sebesar 62% (Campion dalam Bascom, 2011).

Salah satu intervensi yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan meminimalkan kejadian laserasi perineum yaitu kelenturan

jalan lahir. Wanita hamil dianjurkan melakukan aktifitas fisik seperti olahraga ringan selama hamil. Senam hamil adalah salah satu aktivitas fisik yang menjadikan keadaan prima, dengan melatih kelenturan otot dinding perut dan dasar panggul agar kandungannya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan dan persalinan (Kemenkes RI, 2013).

Menurut penelitian di *Colombia Scholl Of Public Health*, semakin aktif kegiatan fisik seorang wanita hamil, maka akan semakin mudah dan cepat dalam proses persalinan, disamping kekuatan ototnya, juga kekebalan tubuh akan meningkat (Musbikin, 2010).

Dalam penanganan ruptur perineum pada persalinan normal berdasarkan Kemenkes Nomer 1464/MENKES/PER/X/2010 Pasal 10 Ayat 2, tentang bidan dalam memberikan pelayanan yang berwenang untuk penjahitan luka jalan lahir tingkat 1 dan 2. Namun

pada robekan derajat 3 dan 4 bidan sudah tidak berwenang untuk melakukan penjahitan dan jika terjadi komplikasi serius segera melakukan rujukan untuk ditangani langsung oleh dokter spesialis atau dokter *obgyn* (Kemenkes, 2010). Selain itu pencegahan terjadinya ruptur yaitu dengan mengajarkan senam hamil pada ibu hamil. Senam yang dilakukan ibu hamil merupakan salah satu persiapan fisik dalam menghadapi persalinan. Senam ibu hamil yang dilakukan secara rutin sangat membantu kelancaran dalam proses persalinan (Widianti & Proverawati, 2010).

Pemahaman masyarakat khususnya ibu tentang robekan jalan lahir belum sepenuhnya diketahui. Sehingga adanya kekhawatiran bagi ibu bersalin saat merasakan rasa sakit yang lebih pada saat melebarkan jalan lahir, padahal tidak semua persalinan dilakukan pelebaran jalan lahir atau episiotomi. Untuk mencegah hal tersebut masyarakat atau ibu melakukan persiapan sebelum persalinan agar supaya jalan lahir lebih elastis dengan melakukan salah satunya senam hamil.

Dalam konsep Islam, tentang persalinan pada wanita telah disampaikan kepada manusia dalam firman Allah swt yaitu Qur'an surat Maryam ayat 23 yang berbunyi:

أَتَىٰ نَبِيَّ لُقْمَانَ رَبِّهِ
 أَن نَّبِيَّ فِي الْأَعْيُنِ
 أَن نَّبِيَّ فِي الْأَعْيُنِ
 أَن نَّبِيَّ فِي الْأَعْيُنِ

Artinya : *“Maka rasa sakit akan melahirkan anak memaksa ia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia berkata: ‘Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini, dan aku menjadi barang yang tidak berarti, lagi dilupakan’.*”

Berdasarkan firman Allah swt di atas dapat digambarkan bagaimana perjuangan seorang ibu dalam melahirkan bayinya dengan menahan rasa sakit dan bertaruh dengan nyawa. Kesakitan yang seorang ibu rasakan saat menjalani persalinan yang disebabkan salah satunya ada kontraksi yang dirasakan serta proses mengeluarkan janinnya. Dari proses persalinan yang dialami oleh seorang ibu bersalin dapat menyebabkan ruptur atau sobekan pada jalan lahir. Hal ini pula yang akan menambahkan ujian sakit saat melahirkan. Dari ayat diatas menunjukkan bahwa perjuangan seorang ibu yang sangat berat saat persalinan yang bisa menyebabkan banyak komplikasi saat persalinan sehingga perlu peran serta dari tenaga kesehatan khususnya bidan untuk memberikan penatalaksanaan yang tepat dan juga ibunya sendiri untuk selalu menjaga kesehatannya saat kehamilan dan setelah bayinya lahir.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19 Desember 2016, di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul telah didapatkan data jumlah persalinan normal yaitu sebanyak 452 pada bulan Januari-Desember 2016, dan terdapat 81 ibu (17,9%) yang mengalami ruptur perineum pada saat persalinan. Pada tanggal 17-25 Mei 2017 terdapat 10 ibu bersalin normal diantaranya 6 yang mengalami ruptur perineum dimana 4 ibu yang pernah melakukan senam hamil dan 2 ibu yang tidak pernah melakukan senam hamil, dan terdapat 4 ibu bersalin yang tidak mengalami ruptur perineum dan rutin melakukan senam hamil. Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang *“Hubungan senam hamil dengan kejadian ruptur perineum pada persalinan normal di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul”*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif. Pendekatan adalah survei analitik *case control* yaitu metode dengan membandingkan kelompok kasus yaitu ibu post partum yang mengalami ruptur perineum dan dan kelompok kontrol yaitu ibu post partum yang tidak mengalami ruptur perineum. Pendekatan waktu yang digunakan adalah retrospektif. Populasi dalam penelitian ini dibagi menjadi kelompok kasus yaitu ibu post partum yang mengalami ruptur perineum sebanyak 48 dan kelompok kontrol yaitu ibu post partum yang tidak mengalami ruptu sebanyak 33. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *quota sampling*. Penelitian ini menggunakan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 30 pada kelompok kasus dan 30 pada kelompok kontrol.

Metode pengambilan data dengan menggunakan data primer. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melihat tabulasi silang antara variabel bebas dengan variabel terikat untuk mengetahui ada tidaknya hubungan menggunakan uji statistik Chi Square.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden

Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia pada ibu bersalin di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul

| Karakteristik responden | Kasus (n=30) | | Kontrol (n=30) | | Total |
|-------------------------|--------------|------|----------------|------|-------|
| | f | % | f | % | |
| 20-30 | 11 | 36,7 | 12 | 40,0 | 23 |
| 31-45 | 19 | 63,3 | 18 | 60,0 | 37 |
| Jumlah | 30 | 100 | 30 | 100 | 60 |

Sumber : Data primer tahun 2017

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok kasus paling banyak berusia

31-45 tahun yaitu sebanyak 19 orang atau 63,3% demikian juga dengan kelompok kontrol paling banyak juga berada pada usia 30-45 tahun yaitu sebanyak 18 orang atau 60%.

Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan paritas pada ibu bersalin di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul

| Karakteristik responden | Kasus (n=60) | | Kontrol (n=60) | | Total |
|-------------------------|--------------|------|----------------|------|-------|
| | f | % | f | % | |
| Primigravida | 11 | 36,7 | 11 | 36,7 | 22 |
| Multigravida | 19 | 63,3 | 19 | 63,3 | 33 |
| Jumlah | 30 | 100 | 30 | 100 | 60 |

Sumber : Data primer tahun 2017

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok kasus paling banyak adalah multigravida yaitu sebanyak 19 orang atau 63,3% demikian juga dengan kelompok kontrol paling banyak adalah multigravida yaitu sebanyak 19 orang atau 63,3%.

Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan berat bada bayi pada ibu bersalin di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul

| Karakteristik responden | Kasus (n=30) | | Kontrol (n=30) | | Total |
|-------------------------|--------------|------|----------------|------|-------|
| | f | % | f | % | |
| BBLR | 3 | 10,0 | 4 | 13,3 | 7 |
| BBLN | 23 | 76,7 | 26 | 86,7 | 49 |
| BBL | 4 | 13,3 | 0 | 0 | 4 |
| Jumlah | 30 | 100 | 30 | 100 | 60 |

Sumber : Data primer tahun 2017

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok kasus paling banyak adalah BBLN yaitu sebanyak 23 bayi atau 76,7% demikian juga dengan kelompok kontrol paling banyak adalah BBLN yaitu sebanyak 26 bayi atau 86,7%.

2. Analisa Univariat

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi senam hamil ibu bersalin pada kelompok kasus dan kelompok kontrol di RSU PK Muhammadiyah Bantul

| No | Senam hamil | Kasus | | Kontrol | |
|----|-------------------|-------|------|---------|-----|
| | | n | % | n | % |
| 1 | Senam hamil | 16 | 53,3 | 27 | 90 |
| 2 | Tidak senam hamil | 14 | 46,7 | 3 | 10 |
| | Jumlah | 30 | 100 | 30 | 100 |

3. Analisa Bivariat

Tabel 4.5 Hubungan senam hamil dengan kejadian *ruptur perineum* pada persalinan normal di RSU PKU Muhammadiyah Bantul

| Kategori | Ruptur perineum | | | | Total | | P-value (95% CI) | CC |
|-------------------|-----------------|------|-----------------------|------|-------|------|------------------|-------|
| | Ruptur perineum | | Tidak ruptur perineum | | | | | |
| | F | % | F | % | F | % | | |
| Senam hamil | 16 | 26,7 | 27 | 45,0 | 43 | 71,7 | 0,002 | 0,377 |
| Tidak senam hamil | 14 | 23,3 | 3 | 5,0 | 17 | 28,3 | | |
| Jumlah | 30 | 50 | 30 | 50 | 60 | 100 | | |

Sumber : Data primer tahun 2017

Berdasarkan pada tabel 4.5 diketahui bahwa dari 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 perinium*, dan sebanyak 16 ibu post partum (26,7%) mengalami ruptur. Untuk 17 orang ibu yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 14 ibu post partum (23,3%) mengalami ruptur dan hanya 3 ibu post partum (5,0%) yang tidak mengalami ruptur.

Berdasarkan uji statistik *chi square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,002 yang berarti terdapat hubungan uji korelasi *chi square* dengan nilai signifikansi *p value* $0,002 < \alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan

Sumber : Data primer tahun 2017

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa pada kelompok kasus sebagian besar ibu melakukan senam hamil yaitu 16 orang (53,3%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian ibu melakukan senam hamil yaitu 27 orang (90%).

bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kejadian *ruptur perinium*. Hasil analisis didapatkan nilai keeratan hubungan atau CC (Koefisien korelasi) sebesar 0,377 yang memiliki arti memiliki keeratan cukup. Nilai keofisien korelasi yang positif mempunyai arti semakin rutin ibu melakukan senam hamil maka akan semakin kecil resiko kejadian *ruptur perineuum* pada ibu saat persalinan.

PEMBAHASAN

1. Ibu bersalin yang mengalami ruptur dan melakukan senam hamil di RSU PKU Muhammadiyah Bantul

Hasil penelitian menunjukkan dari 43 ibu post partum (71,7%) yang mengikuti senam hamil, sebanyak 16 ibu post partum (26,7%) mengalami ruptur perineum pada persalinan normal. Hal ini disebabkan karena ibu tidak rutin dalam melakukan senam hamil dan rata-rata ibu yang mengalami robekan pada saat persalinan hanya melakukan senam hamil 2-4 kali selama kehamilan. Menurut Anggraeni (2010) senam hamil dilakukan sejak usia kehamilan 28 minggu sampai dengan masa kelahiran. Manfaat dari senam hamil yang dilakukan secara teratur membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas karena senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya menghadapi kecemasan dan panik (Eli, 2011).

Selain itu terdapat 5 responden yang melahirkan bayi dengan berat badan >3600 gram dan sebagian besar robekan perineum yang dialami ibu pada saat persalinan hanya mengalami robekan sampai dengan derajat I-II. Hal ini juga diperkuat dengan Alamsyah (2012) bahwa yang dapat mengakibatkan terjadinya robekan perineum yaitu berat janin lebih dari 3500 gram, karena resiko trauma partus melalui vagina seperti distosia bahu dan kerusakan jaringan lunak pada ibu.

2. Ibu bersalin yang mengalami ruptur dan tidak melakukan senam hamil di RSUD Muhammadiyah Bantul

Berdasarkan hasil penelitian dari 17 ibu post partum (28,3%) yang tidak melakukan senam hamil terdapat 14 ibu post partum (23,3%) yang mengalami ruptur dan yang tidak mengalami ruptur sebanyak 3

ibu post partum (5,0%). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu bersalin yang mengalami robekan karena tidak mengikuti senam hamil. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Turlina (2015), tentang hubungan senam hamil dengan terjadinya robekan perineum diperoleh 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. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mendasari ibu bersalin yang mengikuti senam hamil dan tidak mengalami robekan perineum spontan yaitu pengalaman dimana ibu bersalin 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.

3. Ibu bersalin yang tidak ruptur dan melakukan senam hamil di RSUD Muhammadiyah Bantul

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 orang (71,7%) ibu yang melakukan senam hamil, sebanyak 27 ibu post partum (45,0%) tidak mengalami robekan pada persalinan normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Turlina (2015), hasil penelitian menunjukkan rata-rata sebagian responden mengikuti senam hamil sebanyak (61,9%) tidak mengalami robekan dan sebagian responden yang mengalami robekan hanya pada derajat I.

Responden yang tidak mengalami robekan perineum dimungkinkan karena pengaturan posisi yang benar pada saat persalinan, dan menurut data yang di peroleh dari 27 responden yang tidak mengalami

robekan perineum sebagian besar aktif dalam mengikuti senam hamil pada saat kehamilannya. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa pencegahan robekan perineum sesuai dengan teori Aprillia (2011) yaitu dapat di cegah dengan pengaturan posisi yang benar saat persalinan, senam hamil, perineum massage, dan yoga prenatal.

4. Ibu bersalin yang tidak ruptur dan tidak melakukan senam hamil di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul

Berdasarkan hasil penelitian dari 17 ibu post partum (28,3%) yang tidak melakukan senam hamil hanya 3 ibu post partum (5,0%) yang tidak mengalami ruptur. Menurut asumsi peneliti 3 ibu post partum (5,0%) yang tidak melakukan senam hamil dan tidak mengalami ruptur 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.

Hasil penelitian, yang dilakukan oleh Ardiani (2013), dari 23 responden yang meneran tidak benar didapatkan (71,9%) yang mengalami kejadian ruptur perineum. Hal ini disebabkan oleh 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. Ibu harus didukung untuk meneran dengan benar pada saat ia merasakan dorongan dan memang ingin mengejan. Ibu mungkin merasa dapat meneran secara efektif pada posisi tertentu.

Selain teknik meneran yang benar, juga karena ibu rutin dalam melakukan pemeriksaan ANC, dan aktivitas ringan dirumah seperti berjalan dipagi hari sehingga ibu dapat meminimalkan resiko pada saat persalinan seperti robekan perineum, dengan melakukan pemeriksaan selama kehamilan atau *antenatal care*, dapat terpantaunya kehamilan ibu, mulai dari kondisi janin sampai taksiran berat janin, sehingga dapat meminimalisir dan mengantisipasi komplikasi pada saat persalinan nanti. Selain itu pencegahan terjadinya ruptur yaitu dengan mengajarkan senam hamil pada ibu hamil. Senam yang dilakukan ibu hamil merupakan salah satu persiapan fisik dalam menghadapi persalinan. Senam ibu hamil yang dilakukan secara rutin sangat membantu kelancaran dalam proses persalinan (Widianti & Proverawati, 2010).

5. Hubungan antara senam hamil dengan kejadian ruptur perineum pada persalinan normal di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul

Hasil analisa bivariat menunjukkan menunjukkan uji korelasi *Chi Square* dengan nilai signifikansi $p\text{ value } 0,002 < \alpha = 0,005$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kejadian *ruptur perinium*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (CC) 0,377 yang berarti hubungan senam hamil dengan kejadian ruptur perineum pada persalinan normal dalam kategori cukup erat. Hal ini karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya ruptur perineum yaitu paritas, berat badan bayi dan usia ibu pada saat hamil.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Turlina (2015), Hasil penelitian menunjukkan sebagian responden mengikuti senam

hamil (61,9%). Hasil observasi robekan perineum menunjukkan sebagian tidak mengalami robekan perineum (38,1%). Hasil pengujian dengan uji Koefisien Phi diperoleh nilai sebesar 0,485 dengan signifikansi sebesar 0,026 ($p < 0,05$), hal ini disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara senam hamil dengan terjadinya robekan perineum spontan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Riswati (2015) hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak aktif senam hamil (62,8%), dan sebagian besar responden mengalami robekan perineum (55,8%). Ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap robekan perineum pada ibu bersalin primigravida di Puskesmas Tegalrejo, Kecamatan Argomulyo, Kota Salatiga. ($p\text{-value } 0,029 < \alpha (0,05)$).

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 bahwa dengan mengikuti senam hamil dapat bermanfaat dalam proses persalinan yaitu ibu dapat melatih ketenangan menghadapi 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 (Hulliana, 2012).

SIMPULAN

Simpulan

1. Dari 43 (71,7%) ibu post partum yang melakukan senam hamil dan sebagian besar tidak mengalami ruptur perineum pada persalinan normal

sebanyak 27 ibu post partum (45,0%) di RSUD Muhammadiyah Bantul.

2. Dari 17 (28,3%) ibu post partum yang tidak melakukan senam hamil dan sebagian besar mengalami ruptur perineum pada persalinan normal sebanyak 14 (23,3%) di RSUD Muhammadiyah Bantul.
3. Terdapat hubungan antara senam hamil dengan kejadian ruptur perineum pada persalinan normal dengan nilai signifikansi $p\text{ value } 0,002 < \alpha = 0,005$ dan nilai koefisien korelasi 0,377 dengan keeratan cukup.

Saran

1. Bagi Bidan di RSUD Muhammadiyah Bantul
Sebagai motivasi bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan kualitas dalam memberikan konseling tentang pentingnya melakukan senam hamil, sehingga kejadian *ruptur perineum* pada persalinan normal bisa diminimalisir.
2. Bagi Ibu Hamil
Untuk mengantisipasi terjadinya ruptur perineum dengan rutin melakukan senam hamil yang bertujuan untuk melenturkan otot-otot jalan lahir sehingga dapat meminimalisir terjadinya robekan jalan lahir pada saat persalinan.
3. Bagi Peneliti
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.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, (2015). Hubungan Pijat Perineum Dengan Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Bersalin Primipara Di BPM Kecamatan Metro Selatan Kota Metro, Jurnal Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang
- Ardiani, (2013). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primipara di BPS Haji Nawangsih Semarang, Jurnal Kebidanan Ngudi Waluyo Semarang
- Campion & Bascom, (2011). *Obstetri Williams Volume I*. Jakarta: EGC
- Colombia Scenholl Of Public Health, (2008). Insiden Ruptur Perineum 1st Or 2nd Degree Or 3rd/4th Degree, Journal Of Nurse- Midwifery Volume 21
- Departemen Agama RI, (2014). *Al-Quraan dan Terjemahannya*. Jakarta: Pustaka Agung Harapan
- Dina, (2013). Hubungan Antara Senam Hamil Dengan Terjadinya Robekan Perineum Spontan Di Rumah Sakit Haji Medan. Skripsi Kebidanan Stikes Haji Saleh Medan
- Hullian, (2012). *Panduan menjalani kehamilan sehat*. Jakarta: Puspa Suara
- Kemenkes RI, (2010). *Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan*.
- _____, (2013). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Ibu di Fasilitas Kesehatan Dasar dan Rujukan*. Jakarta
- Musbikin, (2010). *Panduan Bagi Ibu Hamil Dan Melahirkan*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Riswati, (2015). Senam Hamil Terhadap Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin Primigravida Di Puskesmas Tegalrejo, Kecamatan Argomulyo, Kota Salatiga. Skripsi Kebidanan Stikes Ngudi Waluyo
- Saifuddin, (2014). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal & Neonatal*. Jakarta: YBP-SP
- Turlina, (2015). Hubungan Antara Senam Hamil Dengan Terjadinya Robekan Perineum Spontan Di Bpm Wiwik Azizah Said Desa Duriwetan Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan, Jurnal Kebidanan Muhammadiyah
- WHO, (2015). *Maternal Mortality Ratio*. diakses tanggal 28 Januari 2017
- Widianti & Proverawati, (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika