

## ***Pengaruh Senam Hamil Terhadap Rupture Perineum***

**Nareswari Diska Nugraha<sup>1</sup>, Candra Dewi Nataningtyas<sup>2</sup>, Anggraini Diyah Setyarini<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>,Fakultas Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata

E-mail: [nareswari@iik.ac.id](mailto:nareswari@iik.ac.id)

### **Abstrak**

Rupture perineum adalah komplikasi umum pada persalinan pervaginam yang dapat dicegah melalui senam hamil. Senam hamil merupakan faktor penting dalam meningkatkan elastisitas otot panggul dan menurunkan risiko terjadinya ruptur perineum pada persalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam hamil terhadap kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas X Kabupaten Kediri. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan analitik pendekatan case control. Sampel terdiri dari 30 ibu bersalin yang dipilih dengan teknik quota sampling. Data dikumpulkan dan dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji Spearman. Hasil: Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh pada kelompok kasus p-value 0,012 ( $< 0,05$ ) dan pada kelompok control p-value 0,000 ( $< 0,05$ ) sehingga dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dan ruptur perineum. Kesimpulan dan Saran: Hasil Penelitian dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif dalam menurunkan resiko ruptur perineum pada ibu bersalin.

**Kata kunci** : Senam Hamil, Ruptur perineum, Ibu bersalin

### ***Abstract***

*Perineal rupture is a common complication in vaginal delivery that can be prevented through perineal massage. Pregnancy exercise is an important factor in increasing the elasticity of pelvic muscles and reducing the risk of perineal rupture during labor. The purpose of this study was to determine the effectiveness of perineal massage on the incidence of perineal rupture in mothers giving birth in the working area of Community Health Center X, Kediri Regency. Method: This study used a quantitative approach with an analytical design of a case-control approach. The sample consisted of 30 mothers giving birth selected by quota sampling technique. Data were collected and analyzed univariately and bivariately with the Spearman test. Results: The results of the analysis showed a correlation coefficient value obtained in the case group p-value 0.012 ( $< 0.05$ ) and in the control group p-value 0.000 ( $< 0.05$ ) so that it was stated that there was a significant relationship between pregnancy exercise and perineal rupture. Conclusion and Suggestion: The results of the study can be concluded that pregnancy exercise is effective in reducing the risk of perineal rupture in mothers giving birth..*

**Keywords** : Pregnancy exercise, Perineal rupture, Mother in labor

## **LATAR BELAKANG**

Salah satu komplikasi yang kerap muncul saat proses persalinan adalah robekan perineum, yang berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada ibu pasca melahirkan. Robekan pada jaringan perineum merupakan jenis cedera perineum yang paling sering terjadi pada persalinan melalui vagina. Selain menimbulkan rasa nyeri, robekan perineum juga dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang seperti infeksi, kesulitan saat buang air besar, serta gangguan fungsi seksual (Hidayat, 2023).

Proses persalinan berlangsung secara fisiologis dan sering kali menyebabkan rupture perineum secara spontan selama proses tersebut (Mu'alimah, et al., 2022). Rupture perineum umumnya terjadi pada garis tengah dan dapat meluas jika kepala janin keluar terlalu cepat secara tiba-tiba (Pranata, dkk., 2023). Dilaporkan bahwa salah satu kekhawatiran ibu saat melahirkan adalah takut mengalami rupture perineum. Cedera pada area genital yang disebabkan oleh robekan selama persalinan ini memiliki insiden yang cukup tinggi, yakni antara 30-85% pada persalinan pervaginam. Cedera tersebut dapat menimbulkan nyeri pada perineum, kesulitan dalam berhubungan seksual, inkontinensia urin, serta komplikasi lain yang berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental wanita hamil (Syamsiah, S., & Malinda, R., 2018).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2020 terdapat 2,7 juta kasus rupture perineum pada ibu bersalin di seluruh dunia. Angka ini diperkirakan akan mencapai 63 juta kasus pada tahun 2050. Di Asia juga rupture perinium merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50% dari kejadian rupture perineum di dunia terjadi di Asia (Pratiwi & Pujiyanti., 2024). Pada tahun 2020 di Indonesia angka kejadian rupture perineum pada ibu bersalin di alami oleh 83% ibu melahirkan pervaginam, ditemukan dari total 3.791 ibu yang melahirkan spontan pervaginam, 63% ibu mendapatkan jahitan perineum yaitu 42% karena episiotomy dan 38% karena robekan spontan (Ardiana, dkk, 2020).

Sebagai alternatif, persiapkan diri untuk persalinan dengan latihan seperti senam hamil, pijat perinium, dan yoga. Latihan ini meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot panggul dan membantu ibu mengendalikan rasa sakit dan stres selama proses persalinan (Rusmiasih dkk., 2023). Senam hamil yang dilakukan selama kehamilan atau beberapa minggu sebelum kelahiran, dapat membantu mencegah ruptur perineum karena perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan, yang melembutkan jaringan ikat dan meningkatkan elastisitas dan kelenturan jaringan perineum (Claudia & Adam, 2018). Senam hamil bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan otot-otot. Ibu bersalin primigravida yang mengikuti senam hamil dari 35 minggu kehamilan hingga

menjelang persalinan, dikatakan sehat saat diperiksa oleh dokter atau bidan, dan tidak memiliki komplikasi kehamilan seperti keguguran berulang, perdarahan, atau bekas operasi (Quzmar *et al.*, 2021). The use of complementary and alternative medicine during pregnancy: a cross sectional study from Palestine. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 21, 1-10.). Menjaga elastisitas perineum ibu hamil adalah salah satu cara untuk mencegah robekan perineum. Olahraga hamil dapat meningkatkan elastisitas perineum (Cakwira, 2022). Penelitian oleh Anastasya (2024) menunjukkan bahwa senam hamil yang tidak dilakukan oleh 92,85% ibu hamil mengakibatkan robekan perineum selama proses persalinan. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kejadian Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin di Puskesmas X Kabupaten Kediri. Diharapkan dengan adanya senam hamil dapat menurunkan 4 tingkat terjadinya ruptur perineum pada ibu bersalin.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan rancangan analitik pendekatan case control. Populasi dari penelitian yang akan dilakukan adalah seluruh ibu bersalin yang melakukan persalinan di Puskesmas X Kabupaten Kediri pada bulan Maret 2024 sampai Maret 2025. Sampel dalam penelitian ini menggunakan yaitu ibu bersalin sebanyak 30 orang dimana dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kasus adalah ibu bersalin dengan riwayat senam hamil sebanyak 15 orang dan kelompok kontrol yaitu ibu bersalin yang tidak memiliki riwayat senam hamil sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Quota Sampling. Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah data yang akan dianalisa menggunakan uji Spearmen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Ibu Bersalin Terhadap Kejadian Rupture Perineum

	<b>Kasus</b>	<b>(%)</b>	<b>Kontrol</b>	<b>(%)</b>
	<b>(F)</b>		<b>(F)</b>	
1. Tidak Rupture	9	60,0	3	20,0
2. Rupture	6	40,0	12	80,0
<b>Total</b>	15	100,0	15	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa pada kelompok

kasus hampir setengahnya responden tidak *rupture* yaitu sebanyak 6 orang (40%) dan setengahnya dari responden yang mengalami *rupture* yaitu sebanyak 9 orang (60%). Sedangkan pada kelompok kontrol hampir seluruhnya mengalami *rupture*, yaitu sebanyak 12 orang (80%) dan sebagian kecil responden yang tidak *rupture* yaitu sebanyak 3 orang (20%).

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Responden Ibu Bersalin Terhadap Riwayat Senam Hamil

		Kasus		Kontrol	
		(F)	(%)	(F)	(%)
1.	Tidak Ada	0	0	15	100,0
2.	Tidak Teratur	7	46,7	0	0,0
3.	Teratur	8	53,3	0	0
<b>Total</b>		15	100,0	15	100,0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa pada kelompok kasus setengahnya responden dengan senam hamil secara teratur dengan jumlah 8 orang (53,3%) dan hampir setengahnya responden memiliki riwayat senam hamil tidak teratur yaitu sebanyak 7 orang (46,7%). Sedangkan pada kelompok kontrol dari responden ini seluruhnya tidak mengikuti senam hamil sebanyak 15 responden (100,0%).

## 2. Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kejadian Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin

			Kelompok Kasus			Kelompok Kontrol		
			Tidak	<i>Rupture</i>	Total	Tidak	<i>Rupture</i>	Total
<b>Riwayat</b>	Tidak	f	0	0	0	3	12	15
	Ada	%	0,0	0,0	0,0	10,0	40,0	50,0
<b>Prenatal</b>	Tidak	f	2	5	7	0	0	0
	Teratur	%	6,7	16,7	23,3	0,0	0,0	0,0
<b>Yoga</b>	Teratur	f	7	1	8	0	0	0
		%	23,3	3,3	26,7	0	0	0

Uji Spearman p-value 0,012 Uji Spearman p-value 0,000  
 $< \alpha = 0,05$   $< \alpha = 0,05$

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, pada kelompok kasus didapatkan hasil p-value  $0,012 < \alpha = 0,05$  dan pada kelompok kontrol dengan hasil p-value  $0,000 < \alpha = 0,05$ . Artinya, semakin baik atau

teratur seseorang melakukan senam hamil, maka kemungkinan terjadinya ruptur perineum akan semakin kecil.

### 3. Pembahasan

Pada kelompok kasus setengahnya dari responden dengan senam hamil secara teratur sebanyak 8 orang (53,3%) dan hampir setengahnya responden memiliki riwayat senam hamil tidak teratur yaitu sebanyak 7 orang (46,7%). Sedangkan pada kelompok kontrol dari responden ini seluruhnya tidak mengikuti senam hamil sebanyak 15 responden (100,0%). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rifai (2017), sebanyak 92,85% wanita hamil yang tidak mengikuti senam prenatal mengalami robekan perineum saat melahirkan. Sebuah studi oleh Zumrotun dkk (2020) membenarkan adanya hubungan antara olahraga saat hamil dengan terjadinya robekan perineum pada ibu hamil di Puskesmas Bauleno Kabupaten Bojonegoro. Ibu yang tidak berolahraga selama kehamilan mengalami lebih banyak robekan perineum saat melahirkan pervaginam, sedangkan ibu yang lebih banyak berolahraga selama kehamilan tidak mengalami robekan perineum saat melahirkan pervaginam. Pada saat melahirkan normal, ibu hamil yang tidak melakukan olahraga saat hamil mungkin akan mengalami robekan perineum, sedangkan ibu yang melakukan olahraga saat hamil mungkin akan mengalami elastisitas perineum.

Ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil sebagian besar tidak mengalami ruptur perineum. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara senam hamil dan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin (Claudia dan Adam, 2018). Sejalan dengan penelitian (Dika, Alfadefi, dan Ayu, 2024) juga menegaskan bahwa yoga kehamilan yang dilakukan secara teratur selama kehamilan efektif dalam mencegah ruptur perineum.

Menurut peneliti, senam hamil adalah metode efektif untuk menjaga keutuhan perineum selama persalinan sangatlah tepat dan penting. Latihan ini tidak hanya berfokus pada penguatan otot dasar panggul, tetapi juga secara kritis melatih fleksibilitas dan kemampuan relaksasi otot-otot tersebut. Kemampuan untuk mengendalikan kontraksi dan relaksasi otot perineum adalah kunci dalam mengurangi risiko ruptur saat melahirkan, yang dapat berdampak signifikan pada kesehatan dan kenyamanan ibu pascapersalinan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan terhadap 30 ibu bersalin menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok kasus memiliki riwayat senam hamil, sedangkan seluruh responden kelompok kontrol tidak melakukannya. Hasil analisis menunjukkan bahwa ibu yang melakukan senam hamil cenderung lebih sedikit mengalami *rupture perineum*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, membantu, dan berkontribusi pada penyusunan penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, L., Monica, O. T., Mariana, S. & Lubis, S. (2024). Hubungan Usia Dan Paritas Dengan Kejadian Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin Di PMB Azimah Amd. Keb Kota Jambi Tahun 2024. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 6(6), 150-161. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jika/article/view/558>
- Ardiana, A., Utomo, B., Kasiati, K., & Purwanto, B. (2020). Pregnancy Exercise Impact to Perineal Tear in Normal Labor. *Indonesia Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(3), 274-279.
- Cakwira, H., Mukengere, M., Lucien, B., Aborode, A. T., Sironge, L., Michael, M. V., & Akilimali, A. (2022). The clinical characteristics of perineal tears: A study carried out on 14 pregnant women in a tertiary center: Case series. *Annals of Medicine and Surgery*, 82.
- Hidayat. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kintamani V. 1–14.
- Mu'alimah, M., Kartikasari, D., & Pakpahan, Y. P. (2022). *The Effect of Prenatal Yoga on Perineal Lacerations in Maternity Mothers at Midwife's Independent Practice Place in the Working Area of Tanjunganom Public Health Center, Nganjuk Regency 2022*. *Journal of Global Research in Public Health*, 7(2), 178-.
- Pranata, Ema, Y. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB 1 Kota Bandung. *NBER Working Papers*, 89.
- Pratiwi, A. S. & Pujiyanti, U. (2024). Faktor yang berhubungan dengan *Rupture Perineum* Pada Persalinan Normal Di Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Dharma Praja*, 6(1), <https://jurnaldharmapraja.ac.id/index.php/ojs/article/view/57>
- Quzmar, Y., Istiatieh, Z., Nabulsi, H., Zyoud, S. E. H., & Al-Jabi, S. W. (2021). The use of complementary and alternative medicine during pregnancy: a cross sectional study from Palestine. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 21, 1-10.
- Rusmiasih, M. N., Andriyani, A., & Jingsung, J. (2023). Pengaruh Paritas Dan Berat Badan Lahir Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Poli Polia Kabupaten Kolaka Timur. *Journal Pelita Sains Kesehatan*, 3(4), 86–9.

Syamsiah, S., & Malinda, R. (2018). *Determinan Kejadian Ruptur Perineum Di Bpm E . N Surabaya. 10*(September), 190–198