

Hubungan Keikutsertaan Senam Hamil Dengan Laserasi Perineum Pada Ibu Bersalin Di TPMB Tarakan Kalimantan Utara

The Relationship Between Pregnancy Gymnastics Participation With Perineal Lacerations In Maternity Mothers At TPMB Tarakan, North Kalimantan

Fitri Lutfiah Febriyanti¹, Ida Tri Wahyuni^{2*}

^{1,2} Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

*Corresponding : idatriwahyuni@unik-kediri.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini didasari masih tingginya kejadian perdarahan postpartum akibat robekan jalan lahir sebesar 26,9% sehingga diperlukan adanya metode yang dapat mengurangi robekan jalan lahir tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan keikutsertaan senam hamil terhadap *laserasi perineum* pada ibu bersalin di TPMB Ny. W Tarakan Kalimantan Utara.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, metode survey dengan analitik korelasi. Populasi dalam penelitian ini semua ibu bersalin di TPMB Ny. W Tarakan Kalimantan Utara pada bulan Desember-Januari 2024 sejumlah 34 orang. Teknik sampling penelitian ini adalah *total sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat dengan Uji Spearman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (58,1%) responden tidak rutin melakukan senam hamil, hampir setengah (48,4%) responden mengalami laserasi perineum derajat I. Hasil analisis didapatkan p value $(0,008) < \alpha (0,05)$, nilai koefisien korelasi 0,447 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti ada hubungan antara senam hamil dengan laserasi perineum pada ibu bersalin di TPMB Ny. W Tarakan Kalimantan Utara.

Tenaga kesehatan diharapkan mampu memberikan pertolongan persalinan yang tepat sehingga laserasi perineum dapat diminimalisir dan mencegah terjadinya perdarahan postpartum, memberikan edukasi pada masyarakat bahwa senam hamil itu penting untuk persalinan.

Kunci: Senam Hamil, Laserasi Perineum, Ibu Bersalin

ABSTRACT

This study is based on the high incidence of postpartum hemorrhage due to birth canal tears by 26.9%, so a method is needed that can reduce the tearing of the birth canal. The purpose of this study was to determine the relationship between participation in pregnancy gymnastics to *perineal lacerations* in maternity mothers at TPMB Mrs. W Tarakan, North Kalimantan.

The design used in this study is *cross sectional*, a survey method with correlation analytics. The population in this study is all maternity mothers at TPMB Mrs. W Tarakan, North Kalimantan in December-January 2024, totaling 34 people. The sampling technique of this study is *total sampling*. The analysis used was bivariate analysis with the Spearman Test.

The results showed that most (58.1%) respondents did not routinely do pregnancy exercises, almost half (48.4%) respondents experienced perineal lacerations grade I. The results of the analysis found p value (0.008) < α (0.05), the value of the correlation coefficient 0.447 so that H_0 was rejected and H_1 was accepted meaning that there was a relationship between pregnancy gymnastics and perineal lacerations in maternity mothers at TPMB Mrs. W Tarakan North Kalimantan.

Health workers are expected to be able to provide proper labor assistance so that perineal lacerations can be minimized and prevent postpartum bleeding, educate the public that pregnancy exercises are important for childbirth.

Keywords: Pregnant Gymnastics, Laserasi Perineum, Maternity Mother

PENDAHULUAN

Perdarahan post partum menjadi penyebab utama kematian ibu di Indonesia. Laserasi atau robekan jalan lahir merupakan penyebab kedua perdarahan setelah atonia uteri yang terjadi pada hampir persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Seorang primipara atau orang yang baru pertama kali melahirkan biasanya tidak dapat tegangan yang kuat sehingga robek pada pinggir depannya pada saat melahirkan. Luka-luka biasanya ringan tetapi kadang-kadang terjadi juga luka yang luas dan berbahaya. Akibat persalinan terutama pada seorang primipara biasa timbul luka pada vulva di sekitar introitus vagina yang biasanya tidak dalam akan tetapi kadang-kadang bisa timbul perdarahan banyak (Saifuddin, 2018). Robekan jalan lahir selalu memberikan perdarahan dalam jumlah yang bervariasi banyaknya. Sumber perdarahan dapat berasal dari perineum, vagina, serviks, dan robekan uterus (*laserasi uteri*). Robekan jalan lahir banyak dijumpai pada pertolongan persalinan oleh dukun. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan dengan risiko rendah mempunyai komplikasi ringan sehingga dapat menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) maupun perinatal (Manuaba, 2010). Jumlah Kematian Maternal di Provinsi Kalimantan utara berdasarkan laporan Kematian Ibu Kab/Kota, pada tahun 2021 tercatat sebanyak 194 kasus kematian dengan rincian 62 kematian masa hamil, 73 waktu bersalin dan pada masa nifas. Penyebab langsung kematian ibu antara lain perdarahan, eklampsia, partus lama, komplikasi, aborsi dan infeksi. Perdarahan merupakan penyebab utama kematian ibu yaitu sebesar 26,96%, dimana *laserasi perineum* merupakan salah satu faktor resiko terjadinya perdarahan (Dinkes Tarakan, 2020).

Hasil studi pendahuluan di TPMB Ny. W Kabupaten Tarakan. pada 10 ibu bersalin menunjukkan hasil bahwa dari 4 orang (40%) tidak mengalami *laserasi perineum*, dan 4 orang (40%) mengalami *laserasi perineum* derajat I., dan 2 orang (20%) mengalami *laserasi perineum* derajat II. Hampir semua ibu bersalin pervaginam mengalami *laserasi perineum* baik yang terjadi secara spontan maupun disengaja (episiotomi). Robekan ini akan menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman pada ibu setelah persalinan bahkan dapat menyebabkan perdarahan akibat banyaknya pembuluh darah yang rusak pada saat persalinan. Robekan spontan pada vagina atau perineum dapat terjadi saat kepala dan bahu dilahirkan. Kejadian robekan akan meningkat jika bayi dilahirkan terlalu cepat dan tidak terkendali (JNPK-KR, 2018). Bidan diharapkan melaksanakan pertolongan persalinan di tengah masyarakat melalui bidan polindes. Bidan dengan pengetahuan medisnya dapat mengetahui hamil dengan risiko tinggi dan mengarahkan pertolongan pada kehamilan dengan risiko rendah yang mempunyai komplikasi ringan sehingga dapat menurunkan angka kematian ibu maupun perinatal. Dengan demikian komplikasi robekan jalan lahir yang dapat menimbulkan perdarahan semakin berkurang (Manuaba, 2017). Bidan harus mampu memberikan asuhan yang bermutu tinggi, tanggap terhadap kebudayaan setempat selama persalinan,

Article History:

Received: February 10, 2024; Revised: March 5, 2024; Accepted: March 29, 2024

memimpin suatu persalinan yang bersih dan aman, menangani situasi kegawat daruratan tertentu untuk mengoptimalkan kesehatan wanita dan bayinya yang baru lahir (Kepmenkes RI, 2019). *Laserasi perineum* dapat terjadi karena adanya laserasi spontan maupun episiotomi, perineum yang dilakukan dengan episiotomi itu sendiri harus dilakukan atas indikasi antara lain: bayi besar, perineum kaku, persalinan yang kelainan letak, persalinan dengan menggunakan alat baik forceps maupun vacum. Karena apabila episiotomi itu tidak dilakukan atas indikasi dalam keadaan yang tidak perlu dilakukan dengan indikasi di atas, maka menyebabkan peningkatan kejadian dan beratnya kerusakan pada daerah perineum yang lebih berat. Sedangkan luka perineum itu sendiri akan mempunyai dampak tersendiri bagi ibu yaitu gangguan ketidaknyamanan (Wiknjosastro, 2019).

Bahaya dan komplikasi akibat terjadinya *laserasi perineum* antara lain adalah perdarahan dan infeksi, robekan dengan mudah terkontaminasi feces karena dekat dengan anus. Infeksi juga dapat menjadi sebab luka tidak segera menyatu sehingga timbul jaringan parut (Oxorn, 2018). Sebanyak 25% primipara pasca persalinan mengalami gangguan defekasi, sepertiga kasus diantaranya akibat trauma sfingter ani pada persalinan. Dispareunia, inkontinensi urin atau retensi urin dapat menurunkan kualitas hidup perempuan. Inkontinensi anal dan fistula bahkan seringkali berkaitan dengan isu medikolegal dan pembiayaan yang cukup besar. Banyak perempuan menganggap penyulit yang timbul setelah persalinan merupakan konsekuensi wajar dari perjalanan menjadi seorang ibu. Berdasarkan uraian diatas dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan senam hamil terhadap kejadian *laserasi perineum* pada ibu bersalin di TPMB Ny. W Kabupaten Tarakan Kalimantan Utara.

METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan berdasarkan berbagai perspektif yaitu: Berdasarkan lingkup penelitian termasuk jenis penelitian *inferensial* kuantitatif dengan jenis penelitian lapangan dengan metode *cross sectional*, dan menggunakan cara pengumpulan data jenis survey dengan jenis penelitian analitik korelasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin di TPMB Ny. W Kabupaten Tarakan Kalimantan Utara, jumlah populasi pada bulan Desember - Februari tahun 2024 yaitu 34 ibu bersalin. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari ibu bersalin di TPMB Ny. W Kabupaten Tarakan Kalimantan Utara bulan Desember - Januari 2024 adalah 34 ibu bersalin. Sampel dalam penelitian ini merupakan ibu bersalin dengan usia kehamilan aterm dengan bersalin normal pervaginam tanpa dirujuk ke faskes lain. Instrumen penelitian menggunakan daftar hadir ibu dalam melakukan senam hamil dan partograf untuk mengungkap variabel *laserasi perineum*. Analisa dalam penelitian ini menggunakan SPSS dengan uji analisa univariat dan bivariat menggunakan Uji Spearman ρ .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi frekuensi responden berdasarkan senam hamil di TPMB Ny. W Kabupaten Tarakan Kalimantan Utara Tahun 2024

Senam hamil	Frekuensi	Persentase (%)
Rutin	9	26,5
Tidak rutin	13	38,2
Tidak senam	12	25,3
	34	100,0

Sumber: (Data Sekunder, Tahun 2023)

Tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa hampir sebagian responden tidak rutin melakukan senam hamil yaitu 13 orang (38,2%).

Tabel 2
Distribusi frekuensi responden berdasarkan *laserasi perineum* pada bersalin di TPMB Ny. W Kabupaten Tarakan Kalimantan Utara Tahun 2024

No	<i>Laserasi perineum</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak <i>laserasi</i>	11	32,4
2	Derajat I	14	41,2
3	Derajat II	9	26,5
	Total	34	100,0

Sumber: (Data Sekunder, Tahun 2023)

Tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengah responden mengalami laserasi derajat I yaitu 11 ibu bersalin (32,4%).

Tabel 3
Tabel silang hubungan antara senam hamil dengan *laserasi perineum* pada bersalin di TPMB Ny. W Kabupaten Tarakan Kalimantan Utara

<i>Laserasi perineum</i>	tidak Laserasi		Derajad 1		Derajad 2		Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%
Senam Hamil								
Rutin	8	23,5	0	0	1	2,9	9	26,5
Tidak rutin	1	2,9	8	23,5	4	11,8	13	38,2
Tidak senam	2	5,9	6	17,6	4	11,8	12	35,5
Total	11	32,4	14	41,2	9	26,5	34	100
ρ value = 0,008		α = 0,05		Koefisien korelasi = - 0,447				

Sumber: (Data Sekunder, Tahun 2023)

Tabel 3 menunjukkan bahwa 23,5% responden yang rutin melakukan senam hamil tidak mengalami *laserasi perineum*, 23% responden yang tidak rutin melakukan senam hamil mengalami *laserasi perineum* derajat I, dan 17,6% responden yang tidak melakukan senam hamil mengalami *laserasi perineum* derajat I. Hasil uji Spearman's rho menunjukkan hasil ρ value = 0,008 dan $\alpha = 0,05$ sehingga ρ value < α dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan *laserasi perineum* pada bersalin di TPMB Ny. W Kabupaten Tarakan Kalimantan Utara Tahun 2023. Koefisien korelasi = -0,447 menunjukkan bahwa terdapat kekuatan hubungan yang sedang. Arah hubungan arah hubungan negatif artinya semakin rutin melakukan senam hamil diikuti semakin rendahnya derajat *laserasi perineum* di TPMB Ny. W Kabupaten Tarakan Kalimantan Utara Tahun 2023.

Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil melancarkan *sirkulasi* darah ke arah otot terlatih (paha, perut, dan panggul termasuk *perineum*) (Yulaikhah, 2009). Aliran darah menjadi lancar sehingga membawa nutrisi bagi *perineum* menjadi lebih kuat dan tidak mudah robek. Gerakan dalam senam hamil juga meningkatkan produksi hormon yang dapat melembutkan *perineum* sehingga menjadi elastis dan mudah dilalui (Natami dkk, 2013). Dari data penelitian, responden yang rutin melakukan senam hamil tidak mengalami *laserasi perineum* karena dengan senam hamil, *perineum* akan menjadi lembut dan lentur akibat pengaruh hormone yang merangsang *saraf eferen* untuk melembutkan *perineum* sehingga mudah dilalui oleh bayi sedangkan yang mengalami *laserasi perineum* derajat I karena meskipun rutin melakukan senam hamil, jika bayi yang dilahirkan dengan berat badan yang besar, dan ibu melakukan cara meneran yang salah, maka akan mengalami *laserasi*, akan tetapi *laserasi* yang dialami tidak akan separah responden yang tidak melakukan senam hamil karena otot telah terlatih dan lebih lentur.

Responden yang tidak rutin ataupun tidak melakukan senam hamil, akan tetapi mengalami *laserasi* derajat I dikarenakan mereka memiliki *perineum* yang elastis karena tidak semua orang mempunyai *perineum* yang kaku. Selain itu juga disebabkan karena faktor lain, yaitu *paritas*, karena seringnya melahirkan akan membuat otot *perineum* lebih elastis dibandingkan yang baru pertama kali melahirkan, dan juga faktor janin yang kecil sehingga desakan kepala janin pada *perineum* tidak menimbulkan robekan yang luas.

Responden yang tidak rutin melakukan senam hamil dapat mengalami *laserasi perineum* derajat II dikarenakan melahirkan bayi dengan berat badan lahir bayi yang besar sehingga dapat menyebabkan *laserasi* yang luas, selain itu keseriusan ibu dalam melakukan senam hamil juga bisa mempengaruhi efek dari senam hamil itu sendiri, ibu yang hanya asal melakukan senam akan tetapi tidak melakukannya dengan sungguh-sungguh, maka efek senam hamil pada *perineum* ibu tidak dapat dirasakan. Faktor lain yang dapat menyebabkan *laserasi* yang luas ini adalah karena kesalahan posisi meneran yang tidak diteliti dalam penelitian ini karena posisi meneran tidak bisa didapatkan dengan data sekunder.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan positif antara senam hamil dengan laserasi perineum pada ibu bersalin di TPMB Ny. W pada responden yang mengalami laserasi derajat I. Untuk ibu hamil agar secara rutin dapat mengikuti kelas ANC sehingga dapat dijadikan antisipasi dalam persalinan selanjutnya dengan lebih mempersiapkan secara fisik maupun psikis sehingga dapat mengurangi kejadian *laserasi perineum* yang lebih parah. Untuk peneliti selanjutnya mengenai pencegahan laserasi perineum yang tepat sehingga dapat dijadikan bekal dalam menolong persalinan mandiri. Serta bagi Bidan untuk bisa memberikan motivasi dan dorongan asuhan kehamilan dan persalinan yang komprehensif sehingga dapat membantu menurunkan angka kesakitan pada ibu bersalin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu pembimbing dan teman prodi S1 Kebidanan yang telah memberi waktu, semangat, dukungan dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu PendekatanPraktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Asri H, Dwi & Clervo P, Cristine. (2010). *Asuhan Persalinan Normal*. Jakarta: Nuha Medika.
- Bahiyatun. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta:EGC. Bobak, M. Irene, et. al. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 4*. Alih. Bahasa : Maria A. Wijayarini. Jakarta : EGC.
- Cunningham, F. G. (2005). *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
- Hari, Sri. (2019). *Asuhan Keperawatan Persalinan Normal*. Jakarta:Salemba Medika
- Henderson, C & Jones, K. (2006). *Buku Ajar Konsep Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- JNPKKR. (2018). *Asuhan Persalinan Normal dan Inisiasi MenyusuiDini*. Jakarta: JNPKKR.
- Johnson, Ruth & Taylor. (2005). *Buku Ajar Praktik Kebidanan*. Jakarta. EGC.
- Llewellyn, DJ. (2012). *Dasar-dasar Obstetri dan Ginekologi*. Jakarta: Hipokrates.
- Mansjoer, Arief dkk. (2019). *Kapita Selekta Kedokteran Jilid 2*. Jakarta :Media Aesculapius
- Manuaba, Chandranita. (2010). *Memahami Kesehatan ReproduksiWanita*. Jakarta: EGC.
- Mochtar, Rustam. (2018). *Sinopsis Obstetri Jilid I*. Jakarta: EGC.
- Mufdlillah. (2019). *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Jogjakarta:Nuha Medika.

- Muhimah, Safe'i. (2010). *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Jogjakarta: Power Books
- Natami dkk. (2013). *Pengaruh Perineum Massage Terhadap Derajat Robekan Perineum Pada Ibu Primigravida Di BPS Widjayati Dan BPS Desak Kecamatan Negara*, Jurnal Ilmu Keperawatan. Denpasar: FK Universitas Udayana.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Oxorn,Harry.(2010).*Ilmu Kebidanan Fisiologi dan Patologi Persalinan*. Jakarta: Yayasan Essential Medika.
- Saifuddin,A.B, dkk. (2006). *Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta:YBP-SP.
- Sastrawinata.S. (2006). *Obstetri Fisiologi*. Bandung: FK UNPAD. Varney, H. (2007). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta;EGC WHO. (2013). *World health reports of 2012*. Bersumber dari: <www.who.int>.[Diakses pada tanggal 5 Februari 2021].
- Wiknjosastro, G H. (2019). *Ilmu Kandungan*. Jakarta: YBP-SP. Yulaikhah, Lily. (2019). *Seri Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Jakarta:EGC.