

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN ROBEKAN PERINEUM PADA IBU NIFAS

SELLIA JUWITA

*Program Studi D-III Kebidanan, Universitas Abdurrah
Jalan Riau Ujung No.73 Pekanbaru
Telp (0761) 38762 Handphone 085365031512
E-mail : sellia.juwita@univrab.ac.id*

ABSTRAK

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil, untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikis ibu, terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil adalah salah satu upaya promotif dan preventif untuk mengurangi AKI. Penyebab langsung kematian ibu di Indonesia yaitu akibat perdarahan (28%), eklampsia (24%) dan infeksi (11%). Ruptur perineum merupakan penyebab kedua terbesar dari perdarahan post partum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan robekan perineum pada ibu nifas di rumah bersalin Jambu Mawar Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif, Analitik dengan desain crosssectional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini Simple Random Sampling. Instrumen penelitian menggunakan table checklist. Pengolahan data dengan cara editing, coding, transferring, cleaning dan tabulating. Analisa data dilakukan secara univariate dan bivariate. Dari hasil bivariate setelah dilakukan uji chi-square diperoleh nilai P value sebesar $0,001 < 0,05$. Kesimpulan terdapat hubungan antara Senam Hamil dengan Robekan Perineum. Diupayakan instansi pelayanan kesehatan untuk selalu memfasilitasi pelayanan terhadap ibu hamil agar melakukan senam hamil.

Kata Kunci : Senam hamil, Robekan perineum

ABSTRACT

Pregnancy exercise is an exercise program for pregnant women, to prepare for the physical condition of the mother, maternal psychological conditions, especially foster self-confidence in the face of labor. Efforts are being made to improve public health in a way that is promotive, preventive, curative and rehabilitative. The direct causes of maternal death in Indonesia is due to bleeding (28%), eclampsia (24%) and infections (11%). Ruptured perineum is the second biggest cause of postpartum hemorrhage. This study aims to determine the relationship of pregnancy exercise with perineal laceration on postpartum mothers in maternity homes Jambu Mawar Pekanbaru. This research is quantitative, Analytical design with Crosssectional. Sampling technique in this study Simple Random Sampling. Research instruments using the checklist table. Processing data by editing, coding, Transferring, cleaning and tabulating. Data analysis conducted univariate and bivariate. From the results of the bivariate after chi-square test P values obtained value of $0.001 < 0.05$. Relationship between Gymnastics Pregnant with torn perineum. Health care institutions strived to always facilitate services to pregnant women to do gymnastics pregnant.

Keywords : Gymnastics Pregnant, torn perineum

PENDAHULUAN

Angka kematian maternal dan perinatal merupakan indikator keberhasilan pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan kebidanan dan perinatal. Sampai sekarang angka kematian maternal dan perinatal di Indonesia masih cukup tinggi (Supriatmaja, 2005).

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih tertinggi di negara ASEAN. Penyebab langsung kematian ibu di Indonesia dan negara lainnya di dunia hampir sama yaitu akibat perdarahan

(28%), eklampsia (24%) dan infeksi (11%) (Depkes RI, 2011).

Robekan jalan lahir merupakan penyebab kedua tersering dari perdarahan pasca persalinan. Robekan dapat terjadi bersamaan dengan atonia uteri. Perdarahan pasca persalinan dengan uterus yang berkontraksi baik biasanya disebabkan oleh robekan serviks atau vagina dan perineum (Prawirohardjo, 2008).

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian

yang berperan dalam proses persalinan. Senam hamil yang dilakukan secara teratur, jika tidak ada keadaan patologis akan dapat menuntun wanita hamil ke arah persalinan fisiologis (Supriatmaja, 2007).

Senam hamil yang dilakukan sejak bulan-bulan terakhir kehamilan akan meningkatkan elastisitas otot-otot panggul. Pada saat melahirkan otot-otot di panggul bawah akan meregang. Proses peregangannya ini pada kebanyakan wanita tidak cukup untuk mengakomodasi pengeluaran kepala, sehingga dapat menyebabkan robekan perineum. Dengan adanya latihan kegel otot perineum menjadi elastis, otot perineum dapat meregang dengan maksimal sehingga tidak ada robekan dan tidak perlu dilakukan episiotomy. Serta senam hamil dapat mengurangi derajat robekan perineum serta trauma heaving pada perineum.

Dari survey awal yang peneliti lakukan di dapatkan hasil bahwa jumlah persalinan yang saat kehamilan melakukan senam hamil adalah 4 ibu bersalin. Saat persalinan yang mengalami robekan perineum adalah 1 ibu, sedangkan yang tidak mengalami robekan perineum adalah 3 ibu. Dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "hubungan senam hamil dengan robekan perineum"

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan desain Cross-sectional Study. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas dengan jumlah sampel 137.

Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan secara simple random sampling. Pengolahan data dilakukan dengan dalam tahap editing, coding, processing, cleaning dan tabulating. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Pada hasil analisis univariat dari variabel dependen menunjukkan bahwa, dari 137 ibu nifas 103 tidak melakukan senam hamil dan 34 orang melakukan senam hamil, 96 orang tidak mengalami robekan perineum dan 42 orang mengalami robekan perineum.

Tabel 1

Distribusi Variabel Independen Pada Penelitian Kuantitatif Analitik Tentang Robekan Perineum Terhadap Senam Hamil

No	Variabel Independen	Jumlah	
		N	%
1	Senam hamil		
	Ya	34	25
	Tidak	103	75
2	Robekan perineum		
	Ya	42	31
	Tidak	95	69

Analisis Bivariat

Dari analisis bivariat didapatkan hasil terdapat ubungan signifikan antara senam hamil dengan robekan perineum dengan p value 0,001 (<0,05).

Tabel 2

Hubungan Senam Hamil dengan Robekan Perineum pada Ibu Nifas

No	Variabel independen dan Kategori	Senam hamil				Jumlah		P value
		Ya		Tidak		N	%	
		n	%	n	%			
1	Robekan Perineum							
	Ya	2	6	4	3	4	3	0,001
	Tidak	3	9	6	6	9	6	
		2	4	3	1	5	9	

Distribusi ibu hamil yang melakukan Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian ibu yang teratur melakukan senam hamil sebanyak 34 orang (25%), ibu yang melakukan senam hamil dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan sehingga pada saat persalinan kejadian robekan perineum sangat kecil kemungkinan terjadi.

Distribusi responden berdasarkan kejadian Robekan Perineum

Kejadian robekan perineum lebih kecil yaitu sejumlah 42 orang (31%), robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya, kesalahan pada tehnik mengejan juga bisa berdampak terjadinya robekan perineum yaitu bilamana ibu bersalin mengejan sambil mengangkat bokong, selain itu membuat proses mengejan tidak maksimal, juga bisa memperparah robekan perineum (daerah antara vagina dan anus) (Cunningham, dkk, 2006).

Terjadinya robekan perineum ini juga dapat dikarenakan faktor penolong yang tidak tepat dalam melakukan penahan perineum saat inpartu, dan selain itu juga dapat disebabkan oleh faktor ibu sendiri yaitu perineum kaku dan faktor janin. Senam hamil dan robekan perineum

Pada penelitian ini ditemukan hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan robekan perineum dimana p value $< 0,005$. Senam hamil yang dilakukan sejak bulan-bulan terakhir kehamilan akan meningkatkan elastisitas otot-otot panggul. Pada saat melahirkan otot-otot di panggul bawah akan meregang. Proses peregangan ini pada kebanyakan wanita tidak cukup untuk mengakomodasi pengeluaran kepala, sehingga dapat menyebabkan robekan perineum.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Widayah (2012), dari hasil penelitian dari

45 responden yang diteliti terhadap ibu nifas yang melakukan senam hamil tidak terjadi robekan perineum berdasarkan dari hasil uji Chi-square didapatkan p value = 0,014 pada $\alpha = 0,05$ (p value $< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan senam hamil dengan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di Rumah Bersalin Bhakti Ibu Kota Semarang Tahun 2012

Senam hamil berpengaruh terhadap kejadian robekan perineum yaitu jika ibu teratur dalam melakukan senam hamil maka otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan akan semakin elastis atau lentur sehingga mempermudah dalam proses keluarnya janin dan kemungkinan kecil untuk terjadinya robekan perineum.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian hubungan senam hamil dengan robekan perineum diperoleh nilai P value sebesar 0,001 berarti ada hubungan yang signifikan antara Senam Hamil dengan Robekan Perineum.

SARAN

Diupayakan kepada tenaga kesehatan lebih mewaspadai terjadinya robekan perineum dengan menolong sesuai standar. Diupayakan kepada tenaga kesehatan meningkatkan promosi kesehatan khususnya tentang pentingnya melakukan senam untuk mencegah dan mengurangi angka robekan perineum.

DAFTAR PUSTAKA

- Chapman, Vicky. 2006. Asuhan Kebidanan Persalinan dan Kelahiran. Jakarta: EGC
- Cunningham, F.G, dkk. 2006. Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin. Yogyakarta: Fitramaya
- Depkes RI. 2011 <http://www.depkes.go.id/downloads/publikasi/profil%20kesehatan%20Indonesia%20112012>

- Hidayat, Aziz Alimul. 2011. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data. Jakarta: Salemba Medika
- JNPK-KR. 2008. Asuhan Persalinan Normal. Jakarta
- Manuaba, I, A, C, dkk. 2008. Gawat Darurat Obstetri Ginekologi dan Obstetri Ginekologi Sosial Untuk Profesi Bidan. Jakarta EGC
- Prawirohardjo, Sarwono. 2008. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: EGC
- Sri Widayah . 2012. Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Ruptur Perineum pada Ibu Bersalin di Rumah Bersalin Bhakti Ibu Kota Semarang Tahun 2012.http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/shared/biblio_view.php?resource_id=2001&tab=opac
- Stoppard, Miriam. 2008. Buku Pintar Kehamilan dan Persalinan Modern. Yogyakarta
- Supriatmaja IPG, Suwardewa TGA. 2005. Bagian Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan. Jakarta: Cermin Dunia Kedokteran