

Hubungan Senam Hamil (Metode Yoga) Dengan Kejadian Rupture Perineum Pada Persalinan Pervaginam

Oleh:

Riska Nova Romadhoniah

SM. Faridah Hanum, SST.,M.M.,M.Kes

Progam Studi S1 Pendidikan dan Profesi Bidan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2026



Pendahuluan



Pendahuluan

Rupture perineum merupakan robekan pada jaringan perineum yang sering terjadi saat persalinan pervaginam dan dapat menimbulkan perdarahan, nyeri, infeksi, serta memperlambat proses pemulihan ibu. WHO tahun 2020 melaporkan bahwa kasus rupture perineum masih tinggi dan diperkirakan terus meningkat. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah senam hamil yoga, karena mampu meningkatkan elastisitas otot panggul, melatih pernapasan, dan meningkatkan relaksasi selama persalinan. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa ibu yang rutin mengikuti senam hamil yoga memiliki risiko rupture perineum yang lebih rendah.

Angka kejadian rupture perineum masih tergolong tinggi. Menurut WHO tahun 2020, terdapat sekitar 2,7 juta kasus di dunia dan diperkirakan meningkat menjadi 6,3 juta kasus pada tahun 2050. Di kawasan Asia, sekitar 50% ibu bersalin mengalami rupture perineum. Di Indonesia, berdasarkan data BPS tahun 2023, dari 3,8 juta persalinan pervaginam, sebanyak 57% memerlukan penjahitan perineum, 28% dilakukan episiotomi, dan 29% mengalami robekan perineum spontan. Di Jawa Timur tercatat 588.033 kasus, sedangkan di Kabupaten Sidoarjo terdapat 36.893 persalinan, sehingga masalah rupture perineum masih memerlukan perhatian dalam pelayanan kebidanan.

Berdasarkan data di PMB Nuril Masrukah dan PMB Wulan, kejadian rupture perineum pada persalinan pervaginam masih tinggi. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko perdarahan, infeksi, dan memperlambat pemulihan ibu nifas. Senam hamil yoga diduga dapat mengurangi risiko rupture perineum melalui peningkatan elastisitas otot dasar panggul. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan senam hamil yoga dengan kejadian rupture perineum pada persalinan pervaginam.

Rumusan Masalah



- 1. Bagaimana gambaran pelaksanaan senam hamil yoga pada ibu bersalin?**
- 2. Bagaimana gambaran kejadian rupture perineum pada persalinan pervaginam?**
- 3. Apakah terdapat hubungan senam hamil yoga dengan kejadian rupture perineum pada persalinan pervaginam?**

Metode

Jenis Penelitian
Design Penelitian
Populasi Penelitian

Sampel Penelitian

Sampling Penelitian
Tempat & Waktu
Instrumen Penelitian

Analisis Data

- : Kuantitatif secara analitik observasional
- : Retrospektif
- : Seluruh ibu nifas primipara di Sidoarjo yang melakukan persalinan pervaginam dengan jumlah 36 orang
- : ibu nifas primipara di Sidoarjo yang melakukan persalinan pervaginam dan memenuhi kriteria inklusi yang sudah ditetapkan
- : Purposive Sampling
- : Di PMB Nuril Masrukah & PMB Wulan di bulan April - Mei 2026
- : Wawancara kepada ibu nifas terkait keteraturan mengikuti senam hamil, Wawancara dan pencatatan rekam medis terkait rupture perineum
- : Uji Chi Square

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden dengan n 36

Variabel	n	%
Aktivitas Fisik		
Aktif	24	66,7
Tidak Aktif	12	33,3
Berat Badan Janin (BBJ)		
Macrosomia	5	13,9
Tidak Macrosomia	31	86,1
Usia Ibu		
Berisiko (≥ 35 tahun)	1	2,8
Tidak Berisiko (< 35 tahun)	35	97,2
Total	36	100,0

Sumber: Data primer yang diolah, 2026

Tabel 2. Distribusi frekuensi Keteraturan Senam Hamil Yoga

Senam Hamil Yoga	n	%
Teratur	22	61,1
Tidak Teratur	10	27,8
Tidak Pernah	4	11,1
Total	36	100,0

Sumber: Data primer yang diolah, 2026

Tabel 3. Distribusi frekuensi Kejadian Rupture Perineum

Kejadian Rupture Perineum	n	%
Rupture Derajat 1	13	36,1
Rupture Derajat 2	5	13,9
Tidak Rupture	18	50,0
Total	36	100,0

Sumber: Data primer yang diolah, 2026

Tabel 4. Tabulasi Silang Senam Hamil Yoga Dengan Kejadian Rupture Perineum

Senam Hamil Yoga	Rupture 1 (n/%)	Rupture 2 (n/%)	Tidak Rupture (n/%)	Total (n/%)	p-value
Teratur	4 (11,2%)	0 (0,0%)	18 (81,8%)	22 (100%)	0,000
Tidak Teratur	8 (80,0%)	2 (20,0%)	0 (0,0%)	10 (100%)	
Tidak Pernah	1 (25,0%)	3 (75,0%)	0 (0,0%)	4 (100%)	
Total	13 (36,1%)	5 (13,9%)	18 (50,0%)	36 (100%)	

Sumber: Data primer yang diolah, 2026

Pembahasan

Gambaran Keteraturan Senam Hamil Yoga

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan senam hamil yoga secara teratur sebanyak 22 responden (61,1). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil telah menyadari pentingnya melakukan senam hamil yoga sebagai persiapan menghadapi persalinan. Menurut teori, senam hamil yoga dapat meningkatkan kebugaran, kelenturan otot panggul, serta melatih teknik pernapasan dan relaksasi sehingga membantu ibu mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Hasil ini sejalan dengan penelitian **Gustiya et al.** yang menyatakan bahwa prenatal yoga bermanfaat dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa tingginya keteraturan mengikuti senam hamil yoga dipengaruhi oleh kesadaran ibu akan manfaat latihan selama kehamilan.

Gambaran Kejadian Rupture Perineum

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebanyak 18 responden (50,0%) tidak mengalami rupture perineum. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami rupture perineum, sedangkan kejadian rupture yang terjadi didominasi oleh derajat 1. Menurut teori, rupture perineum dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti elastisitas perineum, teknik meneran, berat badan bayi, dan kondisi ibu saat persalinan. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa rendahnya kejadian rupture perineum dapat dipengaruhi oleh kesiapan fisik ibu selama kehamilan, termasuk melalui latihan senam hamil yoga serta faktor-faktor lain yang mendukung proses persalinan normal.

Hubungan Keteraturan Senam Hamil Yoga Dengan Kejadian Ruptur Perineum

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa ibu yang melakukan senam hamil yoga secara teratur sebagian besar tidak mengalami rupture perineum, yaitu sebanyak 18 responden (81,8%). Sebaliknya, pada ibu yang melakukan senam hamil yoga tidak teratur maupun tidak pernah melakukan yoga, seluruh responden mengalami rupture perineum dengan derajat yang bervariasi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil yoga dengan kejadian rupture perineum pada persalinan pervaginam.

Menurut teori, senam hamil yoga dapat meningkatkan elastisitas otot dasar panggul dan perineum, melatih teknik pernapasan, serta membantu ibu mengontrol proses mengejan sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya rupture perineum. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian **Gustiya et al.(2023)** dan **Mu'alimah et al(2022)**. yang menyatakan bahwa prenatal yoga berhubungan dengan penurunan kejadian rupture perineum pada ibu bersalin.

Manfaat Penelitian

Praktis

Memahami pengaruh senam hamil yoga terhadap insiden ruptur perineum pada persalinan pervaginam. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang membahas upaya pencegahan non-farmakologis terhadap robekan perineum saat persalinan.

Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah bagi dunia kebidanan, khususnya dalam memahami pengaruh senam hamil yoga terhadap insiden ruptur perineum pada persalinan pervaginam. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan bagi penelitian-penelitian berikutnya yang membahas upaya pencegahan non-farmakologis terhadap robekan perineum saat persalinan.

Referensi

- [1] Indra Yulianti, M. K., Bd., et al., Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. 2024.
- [2] D. Nurhayati, “Analisis Faktor-Faktor Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sobang Kabupaten Lebak Provinsi Banten Tahun 2022,” pp. 1876–1892, 2022.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemkes RI, 2023.
- [4] W. Mislah, R. M. V. Widiatrilupi, and Sulistiyah, “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Ruptur Perineum Ibu Bersalin di Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kecamatan Kejayan,” J. Kesehat. Hesti WiraSakti, vol. 11, no. 2, pp. 235–243, 2023, doi: 10.47794/jkhws.
- [5] B. Rahayu and N. R. Solihah, “The Prenatal Yoga on Perineal Rupture and Duration of Stage II,” J. Ilm. Kesehat. (JIKA), vol. 7, no. 1, pp. 35–42, Apr. 2025.
- [6] Anggi, H. Windayanti, F. N. KD, and H. Rusmayani, “Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan III Tentang Prenatal Yoga,” Pros. Semin. Nas. dan CFP Kebidanan Univ. Ngudi Waluyo, vol. 1, no. 1, pp. 97–103, 2022.
- [7] I. Sari, “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Rupture Perineum pada Ibu Bersalin,” vol. 13, no. 25, 2014.
- [8] Y. Arian, Suryani, and Setiawati, Asuhan Kebidanan Kehamilan. Bandung: Widina Media Utama, 2023.
- [9] R. Hediya Putri, Y. Sulistiawati, and G. Susanto, “Analisis Faktor Risiko Ruptur Perineum pada Persalinan Pervaginam di RSIA Bunda Liwa Kabupaten Lampung Barat Tahun 2022,” J. Aisyah Univ., 2022.
- [10] M. F. Siahaan, E. R. B. Sembiring, M. Marlina, N. A. Lubis, H. N. Khaeriyah, and N. A. Dewi, “Faktor yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Latong Kecamatan Lubuk Barumon Kabupaten Padang Lawas Tahun 2024,” J. Penelit. Inov., vol. 4, no. 3, pp. 1079–1090, 2024, doi: 10.54082/jupin.462.

