

---

**Relationship Between Mothers Who Did Pregnancy Exercise And The Occurrence of Birth Canal Laceration At The Time Of Delivery**Rosmala Kurnia Dewi<sup>1)</sup>; Sri Untari<sup>2)</sup>

---

**ABSTRACT**

**Background:** Perineal laceration is one of the causes of bleeding that results in death. Preliminary study result in the Geyer I Puskesmas in January to March 2019, out of 120 maternity mothers there were 104 maternal births who had road lacerations born of a total of 120 with a degree 1 of 46 maternity, degrees 2 as many as 48, degrees 3 maternity mothers as many as 0, degrees 4 maternity mothers as many as 0 and mother who did not experienci laceration as many as 16 mothers, one of the alternative methods to reduce laceration. Births performed during labor include (pregnancy of kegel) exercises. Serves to strengthen the pelvic floor muscles. **Objective:** The aim of this study was to determine the relationship between mothers who did pregnancy exercise and the occurrence of birth canal laceration at the time of delivery. **Methods:** Retrospective analytical design. The population in this study was the number of all physiological maternity mothers at Geyer I Health Center in Grobogan Regency. The technique for taking samples using the total sampling technique. Correlation test using spearman contingency coefficient. The respondents obtained from this study were 120 physiological maternity mothers. **Results:** 120 respondents who gave birth to 16 mothers without birth lacerations, 46 had birth lacerations of the 1st degree, 58 had birth lacerations in the second and 48 degrees following pregnancy exercises  $\geq 3$  times, 72 pregnant women participated in pregnancy exercises  $< 3$ . From the results of the study, Ho was rejected because it was shown by the p value of  $0.005 < 0.05$  or 95% confidence level, the strength of the correlation was 0.256 and it could be concluded that there was a relationship between the participation of pregnant gymnastics and the birth canal laceration. **Conclusion:** From the results of this study it was found that mothers aged  $< 20$  years and  $> 30$  were at risk of experiencing birth canal lacerations because reproduction was not ready and rigid pelvic floor muscles to overcome it were carried out actively in conducting pregnancy exercises routinely because pregnant women taking gymnastics pregnant  $\geq 3$  chance of not having birth lacerations at the time of delivery.

**Keyword:** Participation in Pregnancy Exercises, Birth Canal Lacerations

---

**Latar Belakang:** Persalinan Laserasi perineum merupakan salah satu penyebab dari perdarahan yang mengakibatkan kematian. Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Geyer I pada bulan Januari sampai Maret 2021, dari 120 ibu bersalin ada 104 ibu bersalin yang mengalami laserasi jalan lahir dari jumlah total 120 dengan klasifikasi derajat 1 sebanyak 46 ibu bersalin, derajat 2 sebanyak 58 ibu bersalin, derajat 3 sebanyak 0 ibu bersalin, derajat 4 sebanyak 0 ibu bersalin dan ibu bersalin yang tidak mengalami laserasi sebanyak 16 ibu. Salah satu metode alternatif untuk mengurangi laserasi jalan lahir yang dilakukan saat persalinan antara yaitu senam hamil (senam kegel) yang berfungsi untuk menguatkan otot-otot dasar panggul. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara

---

ibu yang melakukan senam hamil dengan terjadinya laserasi jalan lahir pada saat persalinan. **Metode:** Desain analitik dengan menggunakan retrospektif. Populasi pada penelitian ini adalah jumlah seluruh ibu bersalin fisiologis di Puskesmas Geyer I di daerah Kabupaten Grobogan. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Uji korelasi menggunakan Koefisiensi Kontingensi Spearman. Responden yang diperoleh dari penelitian ini adalah 120 ibu bersalin fisiologis. **Hasil:** Diketahui bahwa dari 120 responden yang bersalin 16 (13,3%) ibu bersalin tidak mengalami laserasi jalan lahir, 46 (38,3%) ibu bersalin mengalami laserasi jalan lahir derajat 1, 58 (48,3%) ibu bersalin mengalami laserasi jalan lahir derajat 2 dan 48 mengikuti senam hamil  $\geq 3$  kali, 72 ibu hamil mengikuti senam hamil  $< 3$ . Dari Hasil penelitian yang didapatkan  $H_0$  ditolak karena ditunjukkan oleh nilai p value  $0,005 < 0,05$  atau dengan tingkat kepercayaan 95%. Kekuatan korelasi 0,256 dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan terjadinya laserasi jalan lahir. **Simpulan:** Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa ibu yang berumur  $< 20$  tahun dan  $> 30$  beresiko mengalami laserasi jalan lahir karena reproduksi belum siap dan otot-otot dasar panggul yang kaku untuk menanggulangnya dilakukan senam hamil dengan rutin karena ibu hamil yang mengikuti senam hamil  $\geq 3$  berpeluang tidak terjadi laserasi jalan lahir pada saat persalinan.

**Kata Kunci:** Keikutsertaan Senam Hamil, Laserasi Jalan Lahir.

#### Authors Correspondence

University An Nuur and [kurniadewiromala@gmail.com](mailto:kurniadewiromala@gmail.com) <sup>1)</sup>

University An Nuur and [untariharsono@gmail.com](mailto:untariharsono@gmail.com) <sup>2)</sup>

Published Online: December 20, 2021

## PENDAHULUAN

Senam hamil merupakan program kebugaran yang diperlukan oleh ibu hamil sehingga memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester tiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Manuaba, 2010).

Senam hamil dianjurkan untuk dilakukan sekitar 30 menit. Dalam seminggu seorang ibu hamil hanya membutuhkan 3-5 kali senam hamil, hal ini dimaksudkan untuk mengurangi cedera saat hamil, durasi waktu senam hamil juga harus memperhatikan kondisi fisik ibu dan pengetahuan dalam melakukan senam hamil (Sari dan Putri, 2011).

Manfaat senam hamil yaitu memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dasar panggul, dan otot paha bagian dalam. Dengan demikian proses kontraksi dan relaksasi

yang berhubungan dengan proses persalinan dapat mengurangi rasa sakit saat proses persalinan. Salah satu latihan menguatkan dan mempertahankan elastisitas adalah latihan menguatkan otot dasar panggul yang kegunaannya adalah melemaskan otot dasar panggul yang kuat dalam keadaan yang santai, pada saat mengejan otot akan mengendur secara aktif sehingga kepala bayi akan keluar dengan mudah, dengan demikian otot dasar panggul yang lemas, tidak akan mudah robek saat akan melahirkan (Claudia dan Adam, 2018). Selain itu dapat memudahkan kelahiran bayi tanpa banyak merobek jalan lahir (tanpa atau sedikit “jahitan”) (Widyawati dan Syahrul, F, 2013).

Senam hamil juga bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina. Senam hamil dapat memberikan manfaat bila dilakukan secara benar dan rutin antara lain : memudahkan kelahiran bayi tanpa banyak merobek jalan lahir (Rahmawati, 2016).

Robekan jalan lahir atau laserasi jalan lahir adalah robekan obstetrik yang terjadi pada daerah perineum akibat ketidak mampuan otot dan jaringan lunak pelvik untuk mengakomodasi lahirnya fetus atau janin (Wirantika, 2015).

Laserasi jalan lahir merupakan luka pada perineum yang diakibatkan oleh rusaknya jaringan secara alamiah karena proses desakan kepala janin atau bahu saat persalinan, laserasi jalan lahir juga bisa terjadi karena posisi persalinan, cara meneran, pimpinan persalinan, berat badan bayi baru lahir dan keadaan perineum ibu. Laserasi perineum dapat mengakibatkan perdarahan sesuai derajat laserasi yang terjadi, pada laserasi perineum derajat I dan II jarang terjadi perdarahan, namun pada laserasi perineum derajat III dan IV sering menyebabkan perdarahan postpartum menurut (Wahyuni, 2016).

Dijelaskan pada Profil Kesehatan Kabupaten Grobogan terdapat data (AKI) Angka Kematian Ibu pada tahun 2020 sebanyak 29 kasus, penyebab dari AKI di Kabupaten Grobogan dikarenakan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 12 kasus, perdarahan sebanyak 6 kasus diantaranya yang menyebabkan perdarahan adalah (atonia uteri, inversio uteri, retensio plasenta, laserasi jalan lahir), gangguan sistem peredaran darah sebanyak 2 kasus, infeksi sebanyak 1 kasus, gangguan metabolisme 0 kasus dan lain-lain sebanyak 8 kasus. AKI disebabkan oleh permasalahan yang kompleks menyangkut aspek medis maupun non medis yang merupakan penyebab yang sangat mendasar seperti

status perempuan, sosial, budaya, pendidikan, ekonomi, geografi, transportasi dan lain-lain yang mempunyai permasalahan tersendiri dan perlu ditangani (Dinkes Grobogan, 2020).

Salah satu metode untuk mengurangi perdarahan akibat laserasi jalan lahir yaitu dilakukan saat persalinan antara lain metode akupuntur, lamaze, dick read dan water birth. Selain itu, saat ini juga telah dilakukan metode alternative saat hamil antara lain senam hamil (senam kegel), yoga prenatal dan perineum massage (Aprilia, 2016).

Adapun upaya yang dilakukan oleh bidan untuk mencegah terjadinya laserasi jalan lahir adalah dengan menganjurkan ibu hamil untuk sering melakukan latihan kegel supaya vagina lebih lentur dan lunak, sering melakukan jongkok berdiri agar paha, panggul dan otot lebih elastis, jongkok dilakukan selama 5 menit bagi ibu yang usia kehamilan sudah memasuki 7-9 bulan melakukan dengan berpegangan kursi atau meja dan dilakukan secara perlahan lahan, mengontrol asupan nutrisi yang diberikan kepada janin agar janin tidak terlalu besar, karena semakin besar berat bayi maka semakin besar ukuran kepala bayi sehingga vagina akan semakin lebar saat kepala bayi dilahirkan (Chapman dan Charles, 2013).

Puskesmas Geyer I merupakan sebuah puskesmas di Kabupaten Grobogan yang memiliki angka persalinan yang cukup tinggi. Dimana setiap persalinan memiliki resiko terjadinya angka perdarahan, salah satunya adalah adanya laserasi jalan lahir pada saat persalinan. Laserasi jalan lahir pada persalinan bisa diminimalisir dengan mengikuti senam hamil. Senam ibu hamil merupakan program yang sudah ada di Puskesmas Geyer I.

Pada Tahun 2021 dari bulan Januari-Desember terdapat 720 ibu bersalin sedangkan pada bulan Januari-Maret 2021 terdapat 120 ibu bersalin, ibu yang mengikuti senam hamil sebanyak 48 ibu hamil dan ibu bersalin yang mengalami laserasi jalan lahir sebanyak 104 ibu bersalin.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain analitik dengan menggunakan pendekatan retrospektif. Populasi pada penelitian ini adalah jumlah seluruh ibu bersalin fisiologis di Puskesmas Geyer I di daerah Kabupaten Grobogan. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *total sampling*. Uji korelasi menggunakan Koefisiensi Kontingensi Spearman. Responden yang diperoleh dari penelitian ini adalah 120 ibu bersalin fisiologis. Adapun yang

menjadi sumber data penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data sekunder diperoleh dari rekam medis ANC dan rekam medis PNC. Instrumen yang digunakan pada penelitian adalah rekam medis dan lembar partograf.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1.** Karakteristik Umur Ibu

Umur	(n)	(%)
< 20 th	26	21.6
20-35 th	87	72.6
> 35 th	7	5.8
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan hasil penelitian, umur ibu hamil terbanyak adalah usia 20-35 tahun yaitu 72,6% (87 orang), usia <20 tahun 21,6% (26 orang). usia > 35 tahun sebanyak 5,8% (7 orang). Prevalensi ibu bersalin yang mengalami laserasi jalan lahir di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% sedang pada ibu bersalin usia 32-39 tahun sebesar 62%, perineum yang kaku menghambat persalinan kala II yang menyebabkan kerusakan-kerusakan jalan lahir yang luas. Keadaan ini dapat dijumpai pada primi tua yang umumnya lebih dari 35 tahun (Yuliawati, 2015).

Menurut penelitian Yanuaria dkk (2016). Wanita yang berumur <20 tahun atau >30 tahun beresiko dengan kejadian laserasi perineum dikarenakan pada umur

<20 tahun, fungsi reproduksi seorang wanita belum berkembang dengan sempurna. Sedangkan pada umur >30 tahun fungsi reproduksi seorang wanita sudah mengalami penurunan dibandingkan fungsi reproduksi normal sehingga kemungkinan untuk terjadinya komplikasi pasca persalinan terutama perdarahan akan lebih besar.

**Tabel 2.** Karakteristik Ibu Bersalin Berdasarkan Paritas

Paritas	(n)	(%)
Primigravida	44	36.7
Multigravida	74	61.7
Grandemultigravida	2	1.6
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian, dari 120 ibu bersalin sebagian besar multigravida sebanyak 74 orang (61,7%), primigravida sebanyak 44 orang (36,7%) dan sebagian kecil grandemultigravida sebanyak 2 orang (1,6%). Seorang ibu yang baru akan melahirkan pertama kali atau primipara mempunyai resiko lebih besar untuk mengalami laserasi jalan lahir dibandingkan dengan iu yang sudah lebih dari satu kali melahirkan atau multipara hal ini disebabkan karena otot-otot dasar panggul yang masih kaku sehingga mempermudah robekan jalan lahir (Saifuddin, 2014).

Menurut penelitian Widyawati (2013) pada ibu dengan paritas pertama

atau ibu primipara memiliki resiko lebih besar mengalami robekan perineum daripada ibu dengan paritas lebih dari satu. Hal ini dikarenakan jalan lahir yang belum pernah dilalui oleh kepala bayi sehingga otot-otot perineum belum meregang.

**Tabel 3.** Keikutsertaan Ibu Senam Hamil

Senam Hamil	(n)	(%)
Ya	48	40.0
Tidak	72	60.0
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan data penelitian senam hamil, responden ibu yang senam hamil lebih dari 3 kali sebanyak 40% (48 orang) dan yang mengikuti senam hamil kurang dari 3 kali sebanyak 60% (72 orang). Senam hamil bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina. Senam hamil dapat memberikan manfaat bila dilakukan secara benar dan rutin antara lain : memudahkan kelahiran bayi tanpa banyak merobek jalan lahir (Rahmawati, 2016).

Berdasarkan penelitian Claudia dan Adam (2018), latihan otot dasar panggul selama kehamilan dengan frekuensi <1 kali/minggu memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami robekan perineum derajat tiga dan empat,

ekstraksi vakum/forsep dan seksio sesarea serta episiotomi; dibanding yang melakukan latihan 3 kali/minggu.

**Tabel 4.** Karakteristik Ibu Bersalin Berdasarkan Derajat Laserasi

Laserasi	(n)	(%)
Tidak ada laserasi	16	13.3
Laserasi derajat 1	46	38.3
Laserasi derajat 2	58	48.3
Laserasi derajat 3	0	0
Laserasi derajat 4	0	0
<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan hasil penelitian, responden ibu yang mengalami tidak ada laserasi 13,3% (16 orang), laserasi derajat 1 sebanyak 38,3% (46 orang), laserasi saat persalinan derajat 2 sebanyak 48,3% (58 orang), laserasi derajat 3 sebanyak 0% (0 orang), laserasi derajat 4 sebanyak 0% (0 orang). Laserasi jalan lahir merupakan salah satu penyebab dari perdarahan yang mengakibatkan kematian. Ibu yang mengalami laserasi jalan lahir beresiko terjadi perdarahan dibandingkan dengan ibu yang tidak mengalami laserasi jalan lahir karena adanya luka atau robekan yang dialami oleh ibu pada saat bersalin (Yuliawati, 2015).

Penelitian dari Claudia dan Adam (2018), perdarahan aktif yang salah satunya berasal dari robekan jalan lahir yang terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang

terjadi pada persalinan berikutnya. Sebagai akibat persalinan terutama pada seorang primipara, biasa timbul luka

pada vulva disekitar introitus vagina yang biasanya tidak terlalu dalam namun kadang menimbulkan perdarahan

**Tabel 5.** Karakteristik Ibu Berdasarkan Derajat Keikutsertaan Senam Hamil dan Derajat

	Tidak Laserasi	Laerasi Derajat 1	Laserasi Derajat 2	Laerasi Derajat 3	Laerasi Derajat 4	Total
Senam	13 (10,8%)	16 (13,3%)	19 (15,8%)	0	0	48 (40,0%)
Tidak Senam	3 (2,5%)	30 (25%)	39 (32,5%)	0	0	72 (60,0%)
Total	16 (13,3%)	46 (38,3%)	58 (48,3%)	0	0	120 (100%)

Berdasarkan krostabulasi senam hamil dan derajat laserasi didapatkan hasil ibu yang mengikuti senam hamil dan tidak mengalami laserasi sebanyak 10,8% (13 orang), ibu yang mengikuti senam hamil dan mengalami laserasi derajat 1 sebanyak 13,3% (16 orang), ibu yang mengikuti senam hamil dan mengalami laserasi derajat 2 sebanyak

15,8% (19 orang) kemudian ibu yang tidak mengikuti senam hamil dan tidak terjadi laserasi sebanyak 2,5% (3 orang), ibu yang tidak mengikuti senam hamil dan mengalami laserasi derajat 1 sebanyak 25% (30 orang), ibu yang tidak mengikuti senam hamil dan mengalami laserasi derajat 2 sebanyak 32,5% (39 orang).

**Tabel 6.** Analisa hubungan antara Keikutsertaan Senam Ibu Hamil Dengan Terjadinya Laserasi Pada Saat Persalinan

	senam_hamil	Laserasi
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1.000
	Sig. (2-tailed)	.256**
	N	.005
		120
		120

Berdasarkan hasil uji bivariat *Spearman's rho* antara variabel keikutsertaan senam hamil dengan terjadinya laserasi terdapat korelasi atau  $H_0$  ditolak yang ditunjukkan oleh nilai p value  $0,005 < 0,05$  atau dengan tingkat

kepercayaan 95%, kekuatan korelasi 0,256 dengan arah positif artinya semakin lama keikutsertaan senam hamil maka derajat laserasi saat persalinan akan semakin baik (ditandai dengan penurunan derajat laserasi).

Keikutsertaan ibu dalam senam hamil berpengaruh dengan terjadinya laserasi jalan lahir pada saat persalinan. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan koefisien korelasi *spearman's rho* dengan hasil  $H_0$  ditolak karena nilai  $p$  value  $0,005 < 0,05$  dan disimpulkan bahwa ada hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan terjadinya laserasi jalan lahir dan analisa koefisiensi kontingensi adalah 0,256 karena nilai mendekati angka 0 maka hubungan yang terjadi lemah. Hal ini dapat diartikan bahwa antara variabel keikutsertaan senam hamil dengan terjadinya laserasi jalan lahir memiliki hubungan yang lemah, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keikutsertaan senam hamil ada hubungan dengan terjadinya laserasi jalan lahir meskipun masih ada hal-hal lain yang bisa mempengaruhinya seperti jarak kelahiran, riwayat persalinan (episiotomi, ekstraksi vakum dan ekstraksi cunam), serta bayi besar.

## SIMPULAN

1. Wanita yang mengikuti senam hamil di Puskesmas Geyer I sebanyak 48 (40%) orang, lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang tidak mengikuti senam hamil yaitu sebanyak 72 (60%) orang.
2. Dari 120 ibu bersalin terdapat 16 (13.3%) ibu bersalin yang yang tidak mengalami laserasi jalan lahir, sebanyak 104 ibu bersalin mengalami laserasi jalan lahir dengan klasifikasi laserasi derajat 1 sebanyak 46 (38.3%) ibu bersalin, laserasi derajat 2 sebanyak 58 (48.3%)
3. Dari hasil penelitian yang didapatkan dari uji koefisien korelasi *spearman* adalah  $H_0$  ditolak karena ditunjukkan oleh nilai  $p$  value  $0,005 < 0,05$  atau dengan tingkat kepercayaan 95%, kekuatan korelasi 0,256 dan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara keikutsertaan senam hamil dengan terjadinya laserasi jalan lahir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesi. 2016. *Perineum Massage*, <http://www.bidankita.com> (diakses tanggal 9 Agustus 2021).
- Chapman, V dan Charles, C. 2013. *Persalinan dan Kehamilan Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Claudia. J dan Adam. W. 2018. *Efektifitas Senam Hamil terhadap Kejadian Rupture Perineum pada Ibu Bersalin di Puskesmas Limboto*. *Journal Of Public Healt*. Volume 1(1): 56.
- Cunningham, Arinda. 2011. *Pengaruh Preeklamsi Berat pada Kehamilan terhadap Keluaran Maternal dan Perinatal*. Semarang: UNDIP



- Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan. 2021. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*.
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2010. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Rahmawati. 2016. Hubungan Senam Hamil terhadap Lamanya Proses Persalinan pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Bayat Klaten. *Jurnal Involusi Kebidanan* Vol. 6 (11): 34.
- Saifuddin A.B. 2014. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal & Neonatal. Jakarta: YBP-SP.
- Sari, D dan Putri, H. 2017. Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Ruptur Perineum pada Persalinan Normal Di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul. naskah publikasi, Hal 6-8.
- Wahyuni. 2016. Hubungan Posisi Meneran dengan Kejadian Rupture Perineum di RB Kartini Putra Medika Klaten.
- Widyawati dan Fariani Syahrul. 2013. Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan dan Status Kesehatan Neonatus. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Volume 1(2): 319-320.
- Yanuari, S. Dkk. 2016. Penerapan Senam selama Hamil dan Efektifitasnya terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum dan Hasil Luaran Bayi. *IJEMC*. Volume 3 (2): 61.
- Yuliawati. 2015. *Hubungan Riwayat Pre Eklampsia, Retensio Placenta, Atonia Uteri dan Laserasi Jalan Lahir dengan Kejadian Perdarahan Post Partum Ibu Nifas di RSUD Muhammadiyah*. Yogyakarta.