

PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP RUPTUR PERINEUM

IBU BERSALIN DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN

WILAYAH KECAMATAN KEJAYAN

Mislah¹, Raden Maria Veronika Widiatrilupi², Sulistiyah³

^{1,2,3}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V/BRW

(Korespondensi: mislahila@gmail.com)

ABSTRAK

Proses persalinan terjadi secara fisiologis seringkali menyebabkan robekan perineum secara spontan maupun atas indikasi tenaga kesehatan untuk menyelamatkan ibu dan bayi selama proses persalinan. Ruptur atau robekan perineum dapat disebabkan oleh paritas, berat bayi, kepemimpinan persalinan yang tidak tepat, perineum yang kaku, pencabutan cinam, pencabutan fakum, trauma alat dan episiotomi.. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap rupture perineum ibu bersalin di PMB Wilayah Kecamatan Kejayan. Metode penelitian menggunakan *quasy experimental* dengan pendekatan *two group posttest only design*. Populasi dalam penelitian adalah ibu bersalin di PMB Wilayah Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan dengan jumlah sampel 32 orang. Pengambilan sampel menggunakan total sampling. Penelitian ini bertujuan mengetahui “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Rupture Perineum Ibu Bersalin di PMB Wilayah Kabupaten Kejayan”. Hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap ruptur perineum pada ibu bersalin. Diharapkan ibu hamil sebaiknya dengan rutin melakukan prenatal gentle yoga yang bertujuan melenturkan otot-otot jalan lahir, sehingga dapat meminimalisir terjadinya ruptur perineum pada saat persalinan.

Kata kunci: Ibu Bersalin, Prenatal Yoga, Ruptur Perineum.

THE EFFECT OF PRENATAL GENTLE YOGA ON PERINEUM RUPTURE MOTHER GIVES BIRTH AT AN INDEPENDENT MIDWIFER'S PRACTICE KEJAYAN DISTRICT AREA

ABSTRACT

The birth process occurs physiologically, often causing spontaneous tearing of the perineum or at the indication of health workers to save the mother and baby during the birth process. Rupture or tearing of the perineum can be caused by parity, weight of the baby, improper delivery management, stiff perineum, cinam extraction, phacum extraction, instrument trauma and episiotomy. This study aims to analyze the effect of prenatal gentle yoga on perineal rupture in women giving birth in PMB Kejayan District area. The research method uses quasi experimental with a two group posttest only design approach. The population in the study were mothers giving birth in the PMB Kejayan District, Pasuruan Regency with a sample size of 32 people. Sampling used total sampling. This research aims to determine "The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Perineal Rupture of Maternity Women in PMB in the Kejayan Regency Area". The results show that there is an effect of prenatal gentle yoga on perineal rupture in mothers giving birth. It is hoped that pregnant women should routinely do prenatal gentle yoga which aims to flex the muscles of the birth canal, so as to minimize the occurrence of perineal rupture during delivery.

Keywords: Maternity Mother, Prenatal Gentle Yoga, Rupture Perineum

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel: (diisi oleh editor jurnal)
Diterima: 08 Agustus 2023
Disetujui: 28 Oktober 2023
Tersedia secara online Volume 11 No 2; 2023

Alamat Korespondensi:
Nama: Mislah
Afiliasi: ITSK RS dr. Soepraoen Malang
Alamat: Jl. S. Supriadi No. 22 Kota Malang
Email: mislahila@gmail.com

PENDAHULUAN

Proses persalinan terjadi secara fisiologis seringkali menyebabkan robekan perineum secara spontan maupun disengaja dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk menyelamatkan ibu dan bayi selama proses persalinan (Mu'alimah *et al.*, 2022). Ruptur perineum umumnya terjadi pada garis tengah dan dapat meluas jika kepala janin keluar terlalu cepat. Ginting *et al.* (2022) menyebutkan, yang menjadi kekhawatiran ibu selama persalinan adalah takut ruptur perineum.

Prevalensi angka kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di dunia pada tahun 2015 sekitar 2,7 kasus dimana angka tersebut diperkirakan mencapai 63 juta di tahun 2050. Ruptur perineum di Asia juga merupakan masalah yang cukup banyak, 50% dari kejadian ruptur perineum di dunia terjadi di Asia (Noviani & Adnyani, 2020). Hasil studi Puslitbang yang dilakukan dari tahun 2016-2018 di beberapa provinsi di Indonesia didapatkan 1 dari 5 ibu bersalin yang mengalami robekan perineum dapat meninggal dunia dengan 21,7% dan terjadi pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24% sedangkan

pada ibu bersalin berusia 32-39 tahun sebesar 62% (Mu'alimah *et al.*, 2022).

Ruptur atau robekan perineum bila tidak ditangani dengan baik dapat membahayakan ibu maupun janin, serta dapat menyebabkan beberapa komplikasi diantaranya hematom, fistula, infeksi dan perdarahan. Ruptur perineum dapat terjadi pada semua persalinan pertama, bahkan pada persalinan kedua dan selanjutnya juga sering terjadi robekan pada perineum (Mu'alimah *et al.*, 2022). Ruptur perineum terjadi karena ketegangan pada daerah vagina pada saat melahirkan, juga bisa terjadi karena beban psikologis dalam menghadapi proses persalinan dan yang lebih penting lagi ruptur perineum terjadi karena ketidaksesuaian antara jalan lahir dan janinnya. Ruptur perineum jika tidak dilakukan penatalaksanaan yang benar dan tepat akan menimbulkan perdarahan dan dapat menyebabkan kematian ibu pasca persalinan (Afrilia *et al.*, 2023).

Robekan pada jalan lahir selalu memberikan perdarahan dengan jumlah yang bervariasi. Perdarahan yang berasal dari jalan lahir harus selalu dievaluasi yaitu sumber dan perdarahannya agar dapat diatasi. Ruptur atau robekan pada

perineum yang sering terjadi disebabkan peregangan perineum tidak tepat dan kaku, sehingga dapat mempengaruhi kelancaran proses persalinan dan menyebabkan kerusakan jalan lahir. Terjadinya perineum yang kaku dapat diantisipasi sejak masa kehamilan (Mu'alimah *et al.*, 2022). Salah satunya dengan melakukan prenatal gentle yoga.

Prenatal gentle yoga memberikan manfaat melatih otot perineum atau otot-otot dasar panggul yang berfungsi sebagai otot kelahiran, membuat otot lebih kuat maupun elastis sehingga mempermudah proses kelahiran (Sindhu, 2016). Farida & Nugraheni (2021) mengemukakan bahwa prenatal yoga memiliki hubungan dengan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin. Dengan kata lain, prenatal yoga yang dilakukan saat ibu hamil terbukti efektif mencegah terjadinya ruptur perineum pada ibu bersalin. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh prenatal gentle yoga terhadap ruptur perineum ibu bersalin di PMB Wilayah Kecamatan Kejayan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan pendekatan *two group posttest only design*. Desain ini terdapat dua kelompok dan dilakukan pengumpulan data satu kali (*posttest*). Kelompok intervensi diberikan perlakuan

dengan meminta ibu hamil TM III usia kehamilan > 36 minggu melakukan *prenatal gentle yoga* dengan durasi 30 menit, minimal 3 kali selama 1 bulan. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. 32 ibu bersalin primigravida di PMB Wilayah Kecamatan Kejayan dalam rentang waktu April-Juni 2023 Penelitian ini bertujuan mengetahui “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Rupture Perineum Ibu Bersalin di PMB Wilayah Kabupaten Kejayan”. Berdasarkan keterangan lolos uji etik nomor : 3823/KEPK/VI/2023

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden penelitian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Ibu Bersalin Berdasarkan Usia Ibu, Pendidikan, dan Pekerjaan

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Umur				
< 20 tahun	2	12	3	19
20-35 tahun	14	88	13	81
Pendidikan				
SMP	3	19	4	25
SMA	8	50	10	63
Sarjana	5	31	2	12
Pekerjaan				
IRT	3	19	3	19
PNS	3	19	1	6
Pegawai Swasta	8	50	7	44
Wiraswasta	2	12	5	31

Berdasarkan hasil pada tabel 1 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruh ibu bersalin dalam penelitian ini berumur 20-35 tahun yaitu sebesar 88% pada kelompok intervensi dan 81% pada

kelompok kontrol. Distribusi frekuensi pendidikan responden, setengah ibu bersalin berpendidikan SMA sebesar 50% pada kelompok intervensi dan sebagian besar yaitu 63% pada kelompok kontrol. Berdasarkan pekerjaan, setengah ibu bersalin mempunyai pekerjaan sebagai pegawai swasta yaitu sebanyak 50% pada kelompok intervensi dan hampir setengah yaitu 44% pada kelompok kontrol.

Tabel 2. Hasil Analisis Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Ruptur Perineum pada Ibu Bersalin

Prenatal Gentle Yoga	Ruptur Perineum		
	Tidak Ada	Grade I	Grade II
Dilakukan	13 (81%)	3 (19%)	-
Tidak Dilakukan	2 (12%)	10 (63%)	4 (25%)
p-value = 0,001			

Dari tabel 2 di atas, didapatkan data pada kelompok intervensi (dilakukan) hampir seluruhnya ibu bersalin tidak ada ruptur perineum sebanyak 81%, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar ibu bersalin mengalami ruptur perineum Grade I sebanyak 63%.

Berdasarkan uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Artinya terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap ruptur perineum pada ibu bersalin di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Wilayah Kecamatan Kejayan, Kabupaten Pasuruan.

PEMBAHASAN

1. Ruptur Perineum Ibu Bersalin yang Tidak Melakukan Prenatal Gentle Yoga

Hasil tabel 2. Penelitian ini sejalan dengan pendapat Zumrotin *et al.* (2020), bahwa ruptur perineum terjadi pada saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan alat atau tindakan. Kebanyakan ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum adalah ibu yang melahirkan anak primigravida, hal ini terjadi karena otot-otot dasar panggul belum pernah teregang sebelumnya.

Menurut Farida & Nugraheni (2021), robekan obstetrik yang terjadi pada daerah perineum dapat diakibatkan karena ketidak-mampuan otot dan jaringan lunak pelvik mengakomodasi lahirnya fetus, pada saat persalinan perineum akan meregang. Jika perineum tidak dapat menahan regangan pada saat janin melalui jalan lahir maka ruptur atau robekan spontan dapat terjadi. Ruptur perineum terjadi di hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga ada persalinan berikutnya. Sari *et al.* (2022) menyatakan bahwa robekan yang terjadi dapat ringan (lecet atau laserasi), luka episiotomy, ruptur uteri, robekan perineum spontan derajat 1 sampai derajat 4 (spinter ani) terputus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari *et al.* (2022) menyatakan bahwa dari 44 responden, 22 (50%) ibu postpartum tidak melakukan senam hamil, terdapat 16 (36,4%) ibu postpartum yang mengalami ruptur perineum dan yang tidak

mengalami ruptur sebanyak 6 (13,4%) ibu postpartum. Hasil ini menunjukkan sebagian besar ibu bersalin yang mengalami ruptur atau robekan karena tidak mengikuti senam hamil.

2. Ruptur Perineum Ibu Bersalin yang Melakukan Prenatal Gentle Yoga

Berdasarkan data tabel 2. Ibu bersalin yang melakukan prenatal gentle yoga hampir seluruhnya tidak ada robekan sebanyak 81%, dan sebagian kecil ruptur perineum Grade 1 sebanyak 19%. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Sindhu (2016), prenatal gentle yoga sebagai salah satu modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Persiapan yang bagus akan membuat ibu percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalankan Persalinan dengan lancar dan nyaman.

Menurut Huliana (2015); Sindhu (2016), dengan mengikuti dan melakukan prenatal gentle yoga bisa bermanfaat dalam proses persalinan yaitu ibu dapat melatih ketenangan dalam menghadapi persalinan, memperkuat, mempertahankan elastisitas pada saat mengejan otot-otot dasar panggul dan otot-otot mengejan maupun otot paha bagian dalam mengendur secara aktif, sehingga otot dasar panggul yang lemas tidak mudah untuk robek saat melahirkan.

Prenatal gentle yoga yang dilakukan sejak bulan-bulan terakhir kehamilan akan meningkatkan elastisitas otot-otot panggul dan saat melahirkan otot-otot di panggul bawah akan meregang. Proses peregangan ini pada kebanyakan ibu bersalin tidak cukup untuk mengakomodasi pengeluaran kepala, sehingga bisa menyebabkan ruptur perineum. Sari *et al.* (2022) menyatakan bahwa prenatal gentle yoga dilakukan sejak usia kehamilan 28 minggu sampai dengan masa kelahiran, dimana kelenturan otot diperlukan saat menghadapi persalinan agar ibu tidak panik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zumrotin *et al.* (2020), ibu yang melakukan senam hamil rutin tidak mengalami robekan perineum yaitu 21 orang (84%) dari 25 responden, sedangkan ibu yang tidak rutin melakukan senam hamil lebih banyak mengalami robekan perineum yaitu 8 orang (80%) dari 10 responden. Hasil penelitian ini juga di sejalan dengan penelitian Chairiyah (2020), dari 45 orang (75%) ibu yang melakukan senam hamil, sebanyak 29 ibu *postpartum* (64,5%) tidak mengalami robekan pada persalinan normal.

3. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Ruptur Perineum pada Ibu Bersalin

Berdasarkan hasil perhitungan uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value sebesar 0,001 dimana $p < 0,05$ sehingga dapat

disimpulkan ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap ruptur perineum ibu bersalin di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Wilayah Kecamatan Kejayan, Kabupaten Pasuruan. Menurut Jahdi *et al.* (2017), prenatal gentle yoga dapat memperkuat otot sehingga ibu merasa rileks dengan adanya tambahan energi yang dapat mempengaruhi proses persalinan. Sari *et al.* (2022) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mendasari ibu bersalin yang mengikuti prenatal gentle yoga tidak mengalami robekan atau ruptur perineum spontan, karena saat hamil sering melakukan latihan-latihan relaksasi yang dapat membuat perineum menjadi lentur, seperti melakukan prenatal gentle yoga pada umumnya dan khususnya pada senam kebugaran panggul.

Penelitian serupa pernah dilakukan dilakukan Farida & Nugraheni (2021) dan didapatkan $p\text{-value } 0,017 < 0,05$ sehingga ada hubungan antara prenatal yoga dengan kejadian ruptur perinium. Prenatal yoga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin, dengan kata lain prenatal yoga yang dilakukan pada saat hamil terbukti efektif mencegah terjadinya ruptur perineum pada ibu bersalin. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Setyowati *et al.* (2017), berdasarkan uji Mann-Whitney diperoleh $p\text{-value } 0,012 < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh

antara prenatal yoga terhadap robekan perineum.

Prenatal gentle yoga yang dilakukan teratur memiliki manfaat diantaranya memperkuat, mempertahankan elastisitas dan relaksasi otot-otot dinding perut; melonggarkan persendian berkaitan dengan proses persalinan; membentuk sikap tubuh yang prima; memperoleh cara melakukan kontraksi dan relaksasi yang sempurna; dan menguasai teknik-teknik pernapasan dalam persalinan (Ardiana *et al.*, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap ruptur perineum pada ibu bersalin di PMB Wilayah Kecamatan Kejayan Kabupaten Pasuruan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, E. M., Damayanti, & Marifatulloh, D. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Lama Kala II Persalinan Dan Kejadian Robekan Perineum. *Indonesia Midwifery Journal*, 6(2), 28–38.
- 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.
- Chairiyah, R. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin Di BPS Hj Warsiningsih. *Persalinan*, 11(1), 47–55.

- Farida, S., & Nugraheni, S. W. (2021). Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mencegah Rupture Perineum di BPM Dewi Chandra Ningrum Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 11(1), 27–30.
- Ginting, S. C. T., Tarigan, I., Sinaga, R., Damanik, N., Magdalena, M., & Purnama, D. (2022). Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 138–145.
- Huliana, M. (2015). *Gizi Ibu Hamil*. Jakarta: Arcan.
- Jahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Ghaseminejad, A., Khodarahmian, M., & Rouhana, N. (2017). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 27, 1–4.
- Mu'alimah, M., Kartikasari, D., Sunaningsih, & Pakpahan, Y. P. S. (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), 178–183.
- Noviani, N. W., & Adnyani, N. W. S. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Lama Kala II Persalinan Dan Kejadian Robekan Perinium. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–122.
- Sari, N., Amdadi, Z. A., & Hidayati. (2022). Pengaruh Senam Hamil Dengan Kejadian Rupture Perimeum dDi Puskesmas Minasaupa Makassar Tahun 2021. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(11), 3787–3793.
- Sindhu, P. (2016). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia, dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita.
- Zumrotin, Hariyono, & Rosyidah, I. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Robekan Perineum Pada Ibu Primipara. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 116–125.