

## Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mencegah Rupture Perineum Di Bpm Dewi Chandra Ningrum Karanganyar

<sup>1</sup>Siti Farida\*, <sup>2</sup>Sri Wahyuningsih Nugraheni

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Duta Bangsa

<sup>1</sup>siti\_farida@udb.ac.id

<sup>2</sup>Sri\_wahyuning@udb.ac.id

### Abstrak

Ruptur perineum sering kali terjadi pada proses persalinan normal. Ruptur perineum yaitu robekan pada perineum yang terjadi akibat proses keluarnya janin dari dalam rahim. Ruptur perineum dapat membahayakan ibu maupun janinnya jika tidak ditangani dengan baik, serta dapat menimbulkan komplikasi antara lain perdarahan, hematoma, fistula, dan infeksi. Perdarahan yang keluar dari jalan lahir sesaat setelah bayi baru lahir, harus dipastikan sumber dan jumlah perdarahannya sehingga dapat diatasi sesuai penyebabnya. Salah satu penyebab perdarahan pasca persalinan yaitu karena robekan perineum. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya robekan perineum, salah satunya yaitu perineum kaku. Kondisi perineum yang kaku dapat mempengaruhi proses persalinan kala II sehingga dapat meningkatkan risiko kematian bagi janin serta dapat menyebabkan kerusakan-kerusakan jalan lahir yang luas pada saat proses persalinan. Perineum kaku dapat diantisipasi sejak masa kehamilan melalui berbagai upaya, salah satunya dengan melakukan latihan fisik prenatal yoga. Prenatal yoga dapat memberikan manfaat dalam melatih otot perineum agar lebih kuat dan meregang elastis pada saat proses persalinan sehingga mempermudah proses persalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dalam mencegah rupture perineum dengan menggunakan rancangan/desain penelitian survei kasus kontrol (*Case Control*), pendekatan *retrospective*. Teknik pengambilan sampel dengan *quota sampling*. Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square*, dapat diketahui bahwa  $p$  value = 0,017, dimana  $p$  value <  $\alpha$  (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian rupture perineum pada ibu bersalin.

**Kata Kunci:** Prenatal Yoga, Rupture Perineum

### Abstract

*Perineal rupture often occurs during normal labor. Perineal rupture is a tear in the perineum that occurs as a result of the process of leaving the fetus from the uterus. Perineal rupture can harm both the mother and the fetus if not treated properly, and can cause complications, including bleeding, hematoma, fistula, and infection. Bleeding that comes out of the birth canal shortly after the newborn is born, the source and amount of bleeding must be ascertained so that it can be treated according to the cause. One of the causes of postpartum hemorrhage is due to perineal tears. There are several factors that can cause perineum tears, one of which is a stiff perineum. A stiff perineal condition can affect the second stage of labor so that it can increase the risk of death for the fetus and can cause extensive birth canal damage during labor. A stiff perineum can be anticipated from the time of pregnancy through various efforts, one of which is by doing prenatal yoga exercises. Prenatal yoga can provide benefits in training the perineal muscles to be stronger and stretchier during labor, so that making labor easier. The purpose of this study was to determine the effectiveness of prenatal yoga in preventing perineal rupture using a case control survey research design / design, retrospective approach. The sampling technique used was quota sampling. Based on the results of the Chi Square statistical test, it can be seen that  $p$  value = 0.017, where the  $p$  value is <  $\alpha$  (0.05), so it can be concluded that prenatal yoga has a significant relationship with the incidence of perineal rupture in labor mothers.*

**Keywords:** Prenatal Yoga, Rupture Perineum

### PENDAHULUAN

Ruptur perineum yaitu luka pada perineum yang disebabkan oleh rusaknya jaringan secara alamiah karena proses desakan kepala janin atau bahu pada saat persalinan. Jaringan yang robek akibat ruptur memiliki bentuk yang tidak teratur sehingga sulit dilakukan penjahitan (Sukrisno, Adi 2010).

Menurut Oxorn (2010), robekan perineum merupakan robekan obstetrik yang terjadi pada daerah perineum akibat ketidakmampuan otot dan jaringan lunak pelvik untuk mengakomodasi lahirnya fetus. Pada saat persalinan perineum akan meregang, jika perineum tidak dapat menahan regangan pada saat janin melalui jalan

lahir maka robekan spontan dapat terjadi (Wiknjastro, 2007).

Perdarahan yang disebabkan oleh Rupture perineum dapat mengakibatkan terjadinya kematian. Yuliawati (2015) mengatakan bahwa ibu yang mengalami ruptur perineum lebih beresiko terjadi perdarahan jika dibandingkan dengan ibu yang tidak mengalami ruptur perineum.

Selain infeksi dan preeklampsia, perdarahan pasca persalinan merupakan penyebab utama timbulnya kematian pada ibu. Perdarahan pasca persalinan bila tidak mendapat penanganan semestinya akan meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu. Penyebab kematian ibu disamping perdarahan karena kehamilan ektopik dan abortus juga dapat disebabkan oleh perdarahan yang masif yang berasal dari tempat implantasi plasenta (hipotonia, atonia uteri, sisa plasenta), robekan pada jalan lahir dan jaringan sekitarnya (episiotomi yang melebar, robekan pada perineum, vagina dan serviks, serta ruptur uteri), serta gangguan koagulasi.

Faktor yang dapat menunjang proses kehamilan, kelahiran dan meminimalkan kejadian ruptur perineum yaitu kelenturan jalan lahir (Pujianti et al., 2018).

Salah satu metode alternative yang dapat dilakukan ibu hamil untuk meminimalkan terjadinya ruptur perineum pada saat persalinan antara lain dengan melakukan latihan yoga prenatal. Prenatal yoga dapat memberikan manfaat untuk melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran, membuat otot lebih kuat dan elastic sehingga mempermudah proses kelahiran (Sindhu, 2014).

Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi, ketenangan pikiran yoga sangat berperan dalam mempersiapkan proses kelahiran ibu hamil dikarenakan perubahan fisik dan perubahan psikis yang dialaminya (Yuliarti, 2011).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan di BPM Dewi Chandra Ningrum., Amd. Keb Karanganyar, mayoritas ibu bersalin mengalami ruptur perinium akibat episiotomi maupun ruptur perinium spontan yaitu sebanyak 68%. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga untuk mencegah ruptur perineum. Luaran dari penelitian ini untuk pengayaan bahan ajar.

## TINJAUAN PUSTAKA

Ruptur perineum yaitu robekan yang terjadi pada saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan menggunakan alat atau tindakan. (Prawirohardjo, 2009).

Menurut Siringoringo (2018) robekan perineum spontan terjadi akibat ketegangan di

daerah vagina pada saat proses persalinan, dan adanya perbedaan ukuran antara jalan lahir dan janin serta psikologis ibu dalam menghadapi proses persalinan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muslimah Sigalingging dan Sri Rintani Sikumbang (2018), terdapat hubungan antara paritas, umur, jarak kehamilan, Berat Badan Bayi Lahir dengan ruptur perineum.

Sedangkan menurut hasil penelitian Suryani (2013), terdapat hubungan bermakna antara paritas dan berat badan Bayi Baru Lahir dengan kejadian ruptur perineum.

Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Berlatih yoga pada masa kehamilan trimester III merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan.

Menurut Sindhu (2014), prenatal yoga dapat memberikan manfaat untuk; (1) melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran, membuat otot lebih kuat dan elastic sehingga mempermudah proses kelahiran. (2) mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan, (3) meningkatkan kualitas tidur dan mempermudah proses kelahiran. Yoga mengajarkan teknik-teknik penguasaan tubuh dan menekankan bahwa otot yang tegang akan berpengaruh saat tidur dan proses persalinan. Saat tubuh tegang, pikiran akan tegang dan ibu akan cenderung menahan napas. Berlatih yoga secara teratur, ibu akan mampu mengenali munculnya setiap ketegangan tersebut dan menjaga agar saana fikiran tetap relaks, menjaga napas tetap dalam, dan akhirnya membuat otot tubuh menjadi relaks.

Hal tersebut relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nita Evrianasari dan Yuli Yantina (2020), dengan judul pengaruh yoga prenatal terhadap *outcome* persalinan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap ruptur perineum dengan *p-value* 0,000 (<0,05).

Berdasarkan penelitian Ni wayan Noviani dan Ni Wayan Sukma Adnyani (2020) tentang pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian robekan perineum diperoleh *p-value* 0,012 dimana *p-value* < 0, 05 yang berarti bahwa ada pengaruh antara prenatal yoga terhadap robekan perinium.

Penelitian yang telah dilakukan Setyowati, dkk (2017) diperoleh hasil bahwa ruptur

perineum dapat dicegah dengan mengikuti latihan yoga secara teratur selama kehamilan.

## METODE

Rancangan/desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei kasus kontrol (*Case Control*), yakni suatu penelitian survei analitik yang menyangkut bagaimana faktor resiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan *retrospective* (Notoatmodjo, 2010).

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *quota sampling*. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi Square*. Dalam penelitian ini rupture perineum diidentifikasi pada saat persalinan, sedangkan prenatal yoga diidentifikasi apakah dilakukan atau tidak selama hamil. Objek dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 1) kelompok kasus, dalam hal ini adalah ibu bersalin yang mengalami rupture perineum sebanyak 15 orang dan; 2) kelompok kontrol yaitu ibu bersalin yang tidak mengalami rupture perineum sebanyak 15 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Analisa Hubungan Prenatal Yoga dengan Ruptur Perineum**

Prenatal Yoga	Rupture Perineum				Jumlah		P value
	Ya		Tidak		F	%	
	F	%	F	%			
Ya	4	28,6	10	71,4	14	46,7	0,017
Tidak	11	68,7	5	31,3	16	53,3	
Jumlah	15	50	15	50	30	100	

Berdasarkan hasil uji statistik dapat diketahui bahwa  $p$  value = 0,017, dimana  $p$  value <  $\alpha$  (0,05). Dari hasil hitung  $p$  value = 0,017 < 0,05 maka  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara prenatal yoga dengan kejadian ruptur perineum. Prenatal yoga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian rupture perineum pada ibu bersalin, dengan kata lain prenatal yoga yang dilakukan pada saat hamil terbukti efektif dalam mencegah terjadinya rupture perineum pada ibu bersalin.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nita Evrianasari dan Yuli Yantina pada tahun 2020, dengan judul pengaruh yoga prenatal terhadap *outcome* persalinan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap ruptur perineum dengan  $p$ -value 0,000 (<0,05).

Sebuah penelitian menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang bermakna antara senam yoga ibu hamil dengan kesiapan fisik dan psikologis dengan  $p$ -value = 0,000 (Wati, 2018).

Menurut Sindhu (2014), Salah satu metode alternative yang dapat dilakukan ibu hamil untuk meminimalkan terjadinya rupture perineum pada saat persalinan antara lain dengan melakukan latihan yoga prenatal. Prenatal yoga dapat memberikan manfaat untuk melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran, membuat otot lebih kuat dan elastic sehingga mempermudah proses kelahiran.

Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Ni wayan Noviani dan Ni Wayan Sukma Adnyani pada tahun 2020 tentang pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian robekan perineum diperoleh  $p$ -value 0,012 dimana  $p$ -value < 0,05 yang berarti bahwa ada pengaruh antara prenatal yoga terhadap robekan perineum.

## KESIMPULAN

Prenatal yoga efektif untuk mencegah rupture perineum, sehingga salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mencegah dan meminimalisir terjadinya laserasi/ruptur perineum adalah dengan melakukan aktivitas fisik prenatal yoga selama kehamilan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Evrianasari, N dan Yantina, Y. 2020. Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Outcome Persalinan. *Jurnal Kesehatan Vol. 11, No. 2, 2020 : 182-188*
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Noviani, N dan Adnyani, N. 2020. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Lama Kala II Persalinan dan Kejadian Robekan Perineum. *Jurnal Kebidanan. Vol. 9, No. 2, 2020 : 115-122*
- Oxorn H. 2010. Ilmu Kebidanan : Patologi dan Fisiologi Persalinan. Yogyakarta : Yayasan Essentika Medica
- Prawirohardjo, S. 2009. Ilmu Kebidanan. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Setyowati, A., Suhartono, S., Ngadiyono, N., Pujiastuti, R. S. E., & Dyah, D. (2017). Effect Of Yoga On Duration Of The Second Stage Of Labor And Perineal Rupture In Primigravida Mothers. *Belitung Nursing Journal, Vol.3, No.6, 2017 : 702-706*
- Sigalingging, M dan Sikumbang, S. R. 2018. Faktor yang berhubungan dengan Terjadinya Rupture Perineum pada Ibu Bersalin di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan. *Jurnal Bidan Komunitas Vol. 1, No. 3, September 2018 : 161-171*
- Sindhu, P. 2014. Yoga Untuk Kehamilan : Sehat, Bahagia & Penuh Makna. Bandung : Qanita
- Siringoringo, H. E. 2018. Faktor-faktor yang berhubungan dengan robekan jalan lahir pada ibu bersalin di RS Bhayangkara

- Palembang tahun 2017. Masker Medika, 6(2), 548–553
- Sukrisno, Adi. 2010. Asuhan kebidanan IV ( Patologi Kebidanan). Jakarta : Trans Info Media
- Suryani. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Ruptur Perineum pada Persalinan Normal di Rumah Bersalin Atiah. *Jurnal Kesehatan Vol. IV, No. 1, April 2013 : 277-283*
- Wati, N. W. K. W., Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S. ST. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol.14, No.1, 2018 : 39-47.*
- Wiknjosastro, H. 2007. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Yuliarti, N. 2010. Panduan Lengkap Olahraga Bagi Wanita Hamil dan Menyusui. Jakarta : Andi
- Yuliawati dan Anggraini. Y. 2015. Hubungan Riwayat Pre Eklampsia, Retensio Placenta, Atonia Uteri dan Laserasi Jalan Lahir dengan Kejadian Perdarahan PostPartum Ibu Nifas di RSUD Muhammadiyah Kota Metro. *Jurnal Kesehatan Vol. 6, No. 1, April 2015 : 75-82*