

SKRIPSI

**HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP RUPTURE PERINEUM
PADA IBU INPARTU DI RSIA STELLA MARIS TAHUN 2022**



OLEH :

IDONA GOKMARINA

NPM : 2119201290

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MITRA HUSADA MEDAN
T.A 2021/2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP RUPTUR PERINEUM
PADA IBU INPARTU DI RSIA STELLA MARIS TAHUN 2022**

Oleh:

IDONA GOKMARINA
NPM : 2119201290

Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Diseminarkan di Hadapan
Dewan Penguji Skripsi Prodi Kebidanan Program Sarjana
STIKes Mitra Husada Medan

Pembimbing I

Siska Suci Triana Ginting, SST, MKes
NIDN: 0124078601

Pembimbing II

Anna Waris Nainggolan, SST, MKM

**Menyetujui,
Prodi Kebidanan Program Sarjana
Kebidanan Prodi,**

Febriana Sari, SST, M.Keb

**Mengetahui
STIKes Mitra Husada Medan
Ketua,**

Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI




**HUBUNGAN SENAM HAMIL TERHADAP RUPTUR PERINEUM
PADA IBU INPARTU DI RSIA STELLA MARIS TAHUN 2022**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

IDONA GOKMARINA
NPM : 2119201290

Diterima dan Disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi
Prodi Kebidanan Program Sarjana STIKes Mitra Husada Medan

Hari : Jumat
Tanggal : 22 Juli 2022

Dewan Penguji	Nama Dewan Penguji	Tanda Tangan
Penguji I	<u>Siska Suci Triana Ginting, SST, MKes</u> NIDN: 0124078601	
Penguji II	<u>Marliani, SST, MKM</u> NIDN: 0102038001	
Penguji III	<u>Anna Waris Nainggolan, SST, MKM</u>	

Menyetujui,
Prodi Kebidanan Program Sarjana
Ka. Prodi,

Febriana Sari, SST, M.Keb

Mengetahui
STIKes Mitra Husada Medan
Ketua,

Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM, M.Kes

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di STIKes Mitra Husada Medan maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan hasil penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing dan masukan dewan penguji.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di STIKes Mitra Husada Medan.

Medan , 22 Juli 2022
Yang Membuat Pernyataan,

Idona
Idona Gokmarina

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



I. IDENTITAS

Nama : Idona Gokmarina
Tempat/tanggal lahir : Pondok Pasir, 13 Februari 1993
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Nama Ayah : Alm.Maruahal
Nama Ibu : Golan Sidauruk
Anak ke : 4 dari 6 bersaudara
Alamat : Jln. Pramuka- P. Barat, Serbelawan, Kec.Dolok
Batu Nanggar, Kab. Simalungun, Prov.Sumatera Utara.

II. PENDIDIKAN

Tahun 1999-2005 : SDN 091597 Pondok Pasir
Tahun 2005-2008 : SMPN 1 Dolok Batu Nanggar, Kab. Simalungun
Tahun 2008-2011 : SMAN 1 Dolok Batu Nanggar, Kab. Simalungun
Tahun 2011-2014 : Program Studi Kebidanan Program Diploma III
Universitas Sari Mutiara, Medan.
Tahun 2021-2022 : Sedang Megikuti Perkuliahan Pendidikan JT Sarjana
Kebidanan Di STIKes Mitra Husada Medan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmatnya sehingga terselesaikannya penyusunan Skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Senam Hamil Terhadap Ruptur Perineum Pada Ibu Inpartu Di RSIA Stella Maris Tahun 2022”**. Dalam hal ini, Penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Drs. Imran Saputra Surbakti, M.M, Selaku Ketua pengurus yayasan STIKes Mitra Husada Medan, yang telah memberikan Fasilitas, sarana dan prasarana di STIKes Mitra Husada Medan.
2. Dr. Siti Nurmawan Sinaga, SKM., M.Kes, Selaku ketua STIKes Mitra Husada Medan yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pembelajaran selama penulis berada di STIKes Mitra Husada Medan.
3. Febriana Sari, SST., M.Keb, selaku kepala prodi kebidanan program sarjana di STIKes Mitra Husada Medan yang telah banyak memberikan arahan kepada peneliti selama mengikuti proses pendidikan.
4. Siska Suci Triana Ginting, SST., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu, memberikan arahan, dan bimbingan selama pelaksanaan dan penyusunan Skripsi.
5. Marliani, SST., MKM, selaku dosen penguji I yang telah banyak membantu dan memberikan arahan , dan bimbingan selama pelaksanaan dan penyusunan Skripsi.
6. Anna Waris Nainggolan, SST., MKM, selaku dosen penguji II yang telah banyak membantu dan memberikan arahan , dan bimbingan selama pelaksanaan dan penyusunan Skripsi.
7. Seluruh Staf Dosen STIKes Mitra Husada Medan yang telah memberikan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti pendidikan di STIKes Mitra Husada Medan.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua saya, dan kepada seluruh keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan baik emosional ataupun material, semangat, doa, serta materi, selama penulis dalam masa pendidikan sehingga Skripsi dapat diselesaikan.

9. Selaku Kepala Direktur RSIA Stella Maris Medan, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
10. Seluruh teman-teman angkatan ke IV Prodi Sarjana Kebidanan STIKes Mitra Husada Medan yang selalu memberikan dukungan semangat sehingga kita semua dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik.

Akhirnya penulis hanya dapat memohon doa restu kepada Tuhan Yang Maha Esa, semoga kita selalu dalam rahmat dan teta dalam perlindungannya, dan semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua.

Medan, 22 Juli 2022

Idona Gokmarina

ABSTRAK

Nama : Idona Gomarina

NPM : 2119201290

Judul : Hubungan Senam Hamil Terhadap Ruptur Perineum Pada Ibu Inpartu
Di RSIA Stella Maris

Latar belakang : Kesehatan maternal merupakan tolak ukur tingkat kesejahteraan masyarakat. Kematian maternal adalah kematian wanita saat hamil, melahirkan atau dalam 42 hari setelah berakhirnya kehamilan. Rupture Perineum merupakan penyebab kedua tersering dari perdarahan pasca persalinan. Robekan dapat bersamaan dengan atonia uteri. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) terjadi 2,7 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Salah satu untuk mencegah ruptur perineum adalah dengan menjaga keelastisan perineum. Peningkatan keelastisan perineum dilakukan dengan cara senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam hamil terhadap ruptur perineum pada ibu inpartu di RSIA Stella Maris.

Desain penelitian adalah studi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di RSIA Stella Maris pada bulan November- Maret 2022 yaitu 764 orang dengan sample penelitian 88 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan random sampling dan analisis penelitian menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengikuti senam hamil di RSIA Stella Maris Medan sebanyak 47 (53,4%) dan yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 41 (46,6%). Ibu inpartu yang mengalami ruptur perineum sebanyak 42 (47,3%) dan yang tidak mengalami ruptur perineum sebanyak 46 (52,3%). Berdasarkan hasil uji statistik antara senam hamil dengan ruptur perineum didapatkan nilai *p value* = 0,003 ($p < 0,05$).

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap ruptur perineum pada inpartu di RSIA Stella Maris. Maka disarankan pada RSIA Stella Maris untuk meningkatkan pelayanan khususnya bagi ibu hamil agar melakukan senam hamil.

Kata Kunci : Senam Hamil dan Rupture Perineum

ABSTRACT

Name : I dona Gomarina

NPM : 2119201290

Title : The Relationship between Pregnancy Exercise and Perineal Rupture in Inpartum Women at RSIA Stella Maris

Background: Maternal health is a measure of the level of social welfare. Maternal death is the death of a woman during pregnancy, childbirth or within 42 days after the end of pregnancy. Perineal rupture is the second most common cause of postpartum bleeding. Tearing may coincide with uterine atony. Based on data from the World Health Organization (WHO), 2.7 million cases of perineal rupture occurred in mothers giving birth. This figure is estimated to reach 6.3 million in 2050. One way to prevent perineal rupture is to maintain the elasticity of the perineum. Increasing the elasticity of the perineum is done by means of pregnancy exercises. The aim of this study was to determine the relationship between pregnancy exercise and perineal rupture in postpartum mothers at RSIA Stella Maris.

The research design is an analytical study with a cross-sectional approach. The population in this study was all mothers giving birth at RSIA Stella Maris in November-March 2022, namely 764 people with a research sample of 88 people. The sampling technique used random sampling and research analysis used the chi square test.

The research results showed that the majority of pregnant women who took part in pregnancy exercise at RSIA Stella Maris Medan were 47 (53.4%) and those who did not do pregnancy exercise were 41 (46.6%). Inpartum mothers who experienced perineal rupture were 42 (47.3%) and those who did not experience perineal rupture were 46 (52.3%). Based on the results of statistical tests between pregnancy exercise and perineal rupture, the p value = 0.003 ($p < 0.05$).

The conclusion of this study is that there is a significant relationship between pregnancy exercise and perineal rupture during birth at RSIA Stella Maris. So it was suggested to RSIA Stella Maris to improve services, especially for pregnant women, to do pregnancy exercises.

Keywords: Pregnancy Exercise and Perineal Rupture

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	i
Daftar Isi.....	ii
Daftar Gambar	iii
Daftar Tabel.....	iv
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Tinjauan Peneliti Terdahulu	6
2.2 Telaah Teori	7
2.2.1 Rupture Perineum.....	7
2.2.2 Senam Hamil	12
2.3 Hipotesis	32
BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Kerangka Konsep	33
3.3 Definisi Operasional Dan Aspek Pengukuran	34
3.4 Populasi Dan Sampel.....	35
3.4.1 Populasi	35
3.4.2 Sampel	35
3.5 Lokasi Penelitian	36
3.6 Metode Pengumpulan Data	36
3.6.1 Jenis Data	36
3.6.2 Tehnik Pengumpulan Data	36
3.7 Metode Pengolahan Data.....	37
3.8 Analisis Data	38
3.9 Jadwal Penelitian	39
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian	40
4.2 Hasil Penelitian.....	40
4.3 Pembahasan Penelitian	44
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN	
1.1 Kesimpulan.....	50
1.2 Saran.....	50

DAFTAR PUSTAKA.....

LAMPIRAN

Master Tabel Hubungan Senam Hamil Dengan Rupture Perineum Pada Inpartu Di Rsia Stella Maris

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Peregangan Otot Leher, Bahu, Dada dan Punggung bagian atas.....	23
Gambar 2.2 Peregangan Rongga Dada dan Punggung Bagian atas	24
Gambar 2.3 Peregangan Otot Paha Dan Betis	25
Gambar 2.4 Peregangan Otot Paha Dan Betis (Lanjutan)	25
Gambar2.5 Gerakan Kombinasi Relaksasi Otot Perut, Punggung ,Pinggul Cembung	26
Gambar 2.6 Gerakan Inti Latihan Otot Perut Pinggang,Pinggul Cekung.....	26
Gambar 2.7 Gerakan Relaksasi Terbaring.....	27
Gambar 2.8 Gerakan Relaksasi Berbaring Miring Dengan Bantal.....	27
Gambar 2.9 Gerakan Inti Latihan Otot Panggul.....	28
Gambar 2.10 Gerakan Inti Latihan Pernafasan Diafragma.....	29
Gambar 2.11 Latihan Pernafasan Dada	30
Gambar 2.12 Latihan Menurunkan Dan Memasukkan Kepala Janin Ke PAP.....	31
Gambar 2.13 Latihan Koordinasi Persalinan Mengejan.....	32
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	33

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Derajat <i>Rupture Perineum</i>	9
Tabel 3.1	Aspek Pengukuran Variabel Independen X <i>Variabel</i> Dan Dependen Y <i>Variabel</i>	34