



## Efektivitas Yoga Kehamilan Dalam Mengurangi *Rupture Perineum*

**Dika Yanuar Frafitasari**

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Email : [dika.yanuar@iik.ac.id](mailto:dika.yanuar@iik.ac.id)

**Alfadefi Khalifatunnisak**

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Email : [alfadefi.khalifatunnisak@iik.ac.id](mailto:alfadefi.khalifatunnisak@iik.ac.id)

**Ayu Rosita Dewi**

Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

Email : [ayu.dewi@iik.ac.id](mailto:ayu.dewi@iik.ac.id)

Korespondensi penulis : [dika.yanuar@iik.ac.id](mailto:dika.yanuar@iik.ac.id)

**Abstract.** *Childbirth is a series of physiological processes that will allow some major changes in a mother to be able to give birth to her baby through the birth canal. The occurrence of perineal stiffness can actually be prepared for and anticipated, starting in early pregnancy. Preparations that can be made include doing physical exercises such as pregnant yoga. Prenatal yoga is very useful for pregnant women, especially to overcome complaints during pregnancy, reduce anxiety, improve sleep quality, and prepare physically for the labor process by training pelvic floor muscles to be stronger and more elastic so as to facilitate labor. The purpose of this study is to analyze the effect of prenatal gentle yoga on the incidence of perineal lacerations in maternity mothers in the working area of the Ngletih Health Center, Kediri Regency, in 2024. In this study, we used the quasi-experimental research method with a post-test control design. The sample used in this study was mothers who gave birth from January to April 2024, which was distinguished between the control group and the treatment group. The results of the study obtained were the influence of pregnant yoga on the incidence of perineal lacerations in maternity women, with  $p$  values of  $0.000 < \alpha 0.05$  and significant differences in lacerations of degrees 1 and 3. From the results of this study, it can be concluded that pregnant yoga is very effective in preparing the elasticity of the perineal muscles so that it can help prevent the rupture of the delivery process.*

**Keywords:** *Perineal Rupture, Perineal Laceration, Prenatal Yoga*

**Abstrak.** Persalinan merupakan rangkaian proses fisiologis dimana akan memungkinkan terjadinya beberapa perubahan besar pada diri seorang ibu agar dapat melahirkan buah hatinya melalui jalan lahir. Terjadinya kaku perineum sebenarnya bisa dipersiapkan dan diantisipasi mulai awal kehamilan, persiapan yang bisa dilakukan yaitu dengan melakukan latihan fisik seperti yoga hamil. Yoga hamil sangat bermanfaat bagi ibu hamil terutama untuk mengatasi keluhan pada masa kehamilan, mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur dan mempersiapkan fisik menghadapi proses persalinan dengan cara melatih otot dasar panggul agar lebih kuat dan elastis sehingga memudahkan selama proses persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kejadian laserasi perineum pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Ngletih Kabupaten Kediri Tahun 2024. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian quasy eksperimen dengan post test desain kontrol. Sampel yang digunakan di penelitian ini adalah ibu bersalin pada bulan Januari sampai April 2024 yang dibedakan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Hasil dari penelitian yang didapatkan yaitu ada pengaruh yoga hamil terhadap kejadian laserasi perineum pada ibu bersalin dengan nilai  $p$  value  $0,000 < \alpha 0,05$  dengan perbedaan laserasi derajat 1 dan 3 yang signifikan. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan yoga hamil sangat efektif dalam mempersiapkan elastisitas otot perineum sehingga dapat membantu mencegah pecahnya proses pengiriman.

**Kata kunci:** Ruptur Perineum, Laserasi Perineum, Yoga Hamil

## **LATAR BELAKANG**

Persalinan adalah suatu proses yang ditandai dengan kontraksi otot rahim sehingga terjadi dilatasi pada serviks secara progresif, lahirnya bayi dan lahirnya plasenta, dimana proses tersebut merupakan proses alamiah. Proses persalinan yang terjadi secara fisiologis ini sering kali menyebabkan robekan atau laserasi perineum secara spontan atau disengaja, atau sengaja dilakukan oleh penyedia layanan demi menyelamatkan ibu dan bayinya selama proses persalinan. Laserasi perineum adalah suatu robekan jalan lahir dimana ini terjadi pada saat bayi dilahirkan baik secara spontan maupun dengan bantuan alat, robekan ini biasanya terdapat pada garis tengah dan dapat meluas bila kepala janin keluar dengan sangat cepat (Miftakhul Mu'alimah, Dewi Kartikasari, Sunaningsih, & Yunita Puspita Sari Pakpahan, 2022).

Pada robekan jalan lahir, jaringan yang robek akan memiliki bentuk yang tidak beraturan dan mungkin bisa menyebabkan kesulitan dalam proses penjahitan. Robekan yang terjadi pada jaringan perinium juga dapat menyebabkan perdarahan, jika perdarahan tersebut tidak segera teratasi maka keselamatan ibu menjadi terancam. Dalam suatu penelitian menyebutkan bahwa ibu dengan ruptur perinium akan lebih beresiko mengalami perdarahan postpartum dibanding ibu yang pada saat proses persalinannya tidak mengalami robekan jalan lahir (Yuliarti, 2010).

Perdarahan postpartum merupakan salah satu penyebab angka kematian ibu di Indonesia meningkat, jika masalah perdarahan postpartum tidak segera ditangani dengan tepat dan cepat maka akan meningkatkan morbiditas serta mortalitas pada ibu. Penyebab dari mortalitas ibu selain akibat perdarahan akibat kehamilan ektopik dan abortus, bisa disebabkan karena adanya perdarahan yang banyak dan meluas yang berasal dari tempat implantasi plasenta (hipotonia, atonia uteri, plasenta yang tersisa), robekan jalan lahir seta jaringan disekitarnya (episiotomi yang lebar, robekan perinium, vagina, serviks dan ruptur uteri), adanya faktor gangguan pembekuan darah atau koagulasi. Salah satu kondisi untuk mencegah terjadinya ruptur perinium yang luas yaitu dengan kondisi jalan lahir yang lentur (Farida & Nugraheni, 2021).

Terjadinya kaku perineum sebenarnya bisa dipersiapkan dan diantisipasi mulai awal kehamilan, contohnya dengan persiapan fisik seperti yoga hamil. Yoga hamil sangat bermanfaat untuk mengatasi keluhan pada masa kehamilan, mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur dan mempersiapkan fisik menghadapi proses persalinan dengan cara melatih otot dasar panggul agar semakin kuat serta elastis sehingga memudahkan selama proses persalinan (Sindhu, 2014). Yoga hamil merupakan teknik terbaik untuk

mempersiapkan proses persalinan karena yoga hamil selain melatih dan mengendalikan otot, juga membantu melatih teknik pernafasan, relaksasi dan persiapan mental sebelum proses persalinan (Yuliawati & Anggraini, 2013).

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasy eksperimen dengan desain penelitian *post test only control design*. Pelaksanaan penelitian pada bulan Januari sampai dengan April 2024, jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan populasi seluruh ibu yang melahirkan normal di Wilayah Kerja Puskesmas Ngletih Kabupaten Kediri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Accidental Sampling*. Peneliti memberikan praktek senam yoga hamil pada ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 32 minggu pada ibu hamil yang termasuk kelompok perlakuan. Yoga hamil dilakukan 2 kali seminggu. Peneliti mengamati kejadian laserasi perineum pada ibu pada proses persalinan, baik yang melakukan yoga hamil maupun yang tidak. Data dianalisis menggunakan Mann Whitney Test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol**

No.	Data Umum Reponden		Frekuensi Karakteristik Responden			
			Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
			Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1.	Tingkat pendidikan	Dasar	2	13,3%	1	6,7%
		Menengah	10	66,7%	12	80%
		Tinggi	3	15%	2	13,3%
2.	Paritas	Primipara	7	46,7%	6	40%
		Multipara	8	53,3%	9	60%
3.	Pekerjaan	Ibu rumah tangga	8	53,3%	6	40%
		Bekerja	7	46,7%	9	60%
4.	Berat badan bayi	Normal	15	100%	15	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan, paritas, berat badan bayi lahir dan pekerjaan. Tingkat pendidikan responden, menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan menengah. Karakteristik responden sesuai dengan paritas menunjukkan sebagian besar adalah multipara, karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok perlakuan adalah ibu rumah tangga dan kontrol ibu bekerja dan karakteristik responden berdasarkan berat badan bayi lahir semuanya termasuk dalam kategori kategori berat badan lahir normal >2500 gr.

**Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Laserasi Perineum**

No	Derajat laserasi perineum	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Tidak ada laserasi	6	40%	-	-
2	Laserasi derajat 1	5	33,3%	2	13,3%
3	Laserasi derajat 2	4	26,7%	11	73,3%
4	Laserasi derajat 3	-	-	2	13,3%

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kejadian laserasi perineum yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan didapatkan hampir separuh responden (40%) tidak mengalami laserasi, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami laserasi derajat 2, dimana laserasi sebagian besar terjadi secara spontan.

**Tabel 3 Perbedaan Derajat Laserasi Perineum pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

Kelompok	Derajat Laserasi		
	Mean of rank	Sum of rank	p-value
Perlakuan	9,28	139.2	0,000
Kontrol	21,74	326.0	

Berdasarkan tabel 3 terdapat perbedaan rerata laserasi perineum pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dan nilai P value = 0,0000 < nilai  $\alpha$  0,05 yang berarti terdapat perbedaan kejadian laserasi perineum pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh rata-rata ranking kelompok perlakuan sebesar 9,28 sedangkan kelompok kontrol sebesar 21,74. Berdasarkan hasil uji didapatkan perbedaan yang signifikan antara kejadian laserasi perineum pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Laserasi perineum dapat terjadi akibat episiotomi maupun spontan. Laserasi yang terjadi secara spontan akibat ketegangan pada daerah otot dan ligamen pada daerah vagina dan perineum pada saat proses persalinan, dan dapat juga disebabkan oleh faktor janin dan ibu lainnya antara lain berat badan lahir, ukuran jalan lahir, paritas, psikologi ibu dan teknik mengejan. Laserasi perineum jika tidak segera dilakukan penanganan serta pengobatan yang cepat dan tepat maka akan menyebabkan beberapa komplikasi pada masa nifas. Untuk meminimalisir terjadinya komplikasi nifas akibat laserasi perineum, dapat dilakukan persiapan fisik yang matang mulai dari awal kehamilan. Prenatal gentle yoga merupakan teknik yang tepat sebagai salah satu upaya untuk meminimalisir kejadian laserasi perinium. Prenatal gentle yoga adalah modifikasi dari yoga klasik yang disesuaikan dengan kondisi fisik dan perubahan yang terjadi pada ibu hamil, dimana yoga hamil ini dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan lambat. Latihan yoga pada usia kehamilan trimester

III adalah satu metode yang sangat bermanfaat sebagai media self-help agar bisa meminimalisir ketidaknyamanan dalam masa kehamilan, membantu saat persalinan, meningkatkan kualitas tidur, melatih dan membiasakan teknik pernafasan, melatih dan memperkuat dasar panggul. Otot menjadi lebih fleksibel dan elastis, dan yoga hamil juga dapat mengurangi kecemasan sehingga dapat mempersiapkan mental menghadapi persalinan.

Melakukan yoga kehamilan secara rutin selama hamil, akan membantu ibu mengenali munculnya ketegangan apa pun agar tetap rileks, napas dalam, yang pada akhirnya mengendurkan otot-otot tubuh. Pernyataan ini relevan dengan penelitian Nita Evrianasari dan Yuli Yantina (2020) dengan judul penelitian pengaruh prenatal yoga terhadap hasil persalinan. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap ruptur perineum dengan nilai p-value 0,000 ( $<0,05$ ). Pada penelitian Siti Farida dkk pada tahun 2021 dengan judul Efektivitas Yoga Prenatal Untuk Mencegah Pecahnya Perineum di BPM Dewi Karanganyar dengan hasil p value = 0,017, dimana p value  $< \alpha$  (0,05), sehingga dapat ditarik kesimpulan prenatal yoga mempunyai hubungan yang signifikan dengan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin.

Beberapa teori di atas menyebutkan prenatal gentle yoga secara teratur dapat membantu meminimalkan terjadinya laserasi perineum. Namun jika dilihat dari karakteristik responden antara kelompok perlakuan dan kontrol terdapat perbedaan paritas dan berat badan bayi yang dilahirkan. Pada kelompok perlakuan sebagian besar adalah multipara begitu pula pada kelompok kontrol, dimana multipara secara teoritis sangat mempengaruhi proses persalinan, baik pada lama persalinan maupun kondisi vagina dan perineum. Namun ibu bersalin primi pun tidak mengalami laserasi terutama pada kelompok perlakuan sehingga dapat disimpulkan bahwa kelenturan otot perineum bukan disebabkan oleh paritas melainkan akibat latihan fisik khususnya yoga hamil.

Begitu pula dengan berat badan bayi yang dilahirkan, semakin berat berat bayi yang dilahirkan maka semakin tinggi pula risiko terjadinya laserasi. Namun hasil penelitian menunjukkan bahwa berat badan bayi yang dilahirkan tidak sepenuhnya menjadi penyebab terjadinya laserasi perineum. Selama otot-otot perineum elastis dan lentur maka akan menyesuaikan dengan berat badan bayi yang dilahirkan, terutama didukung dengan latihan pernafasan dan teknik mengejan yang benar, semua itu bisa didapatkan dengan rutin melakukan yoga hamil.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Yoga kehamilan yang rutin dilakukan secara teratur selama kehamilan, efektif mencegah robekan perinium. Oleh karena itu, salah satu langkah yang dapat dilakukan ibu hamil sebagai upaya mencegah serta meminimalisir terjadinya robekan perinium saat persalinan yaitu dengan rutin melakukan yoga hamil.

## DAFTAR REFERENSI

- Cinar Yucel, S., Yucel, U., Gulhan, I., & Ozeren, M. (2012). Sleep quality and related factors in pregnant women. *Journal of Medicine and Medical Sciences*, 3(7), 459–463. Retrieved from <http://www.interestjournals.org/JMMS>
- Evrianasari, N., & Yantina, Y. (2020). Pengaruh yoga prenatal terhadap outcome persalinan. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 182-188.
- 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*, 1(1), 27–30. Retrieved from <https://ojs.uadb.ac.id/index.php/infokes/article/view/1044/893>
- Miftakhul Mu'alimah, Dewi Kartikasari, 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. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v7i2.416>
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodelogi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviani, N., & Adnyani, N. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian robekan perineum. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115-122.
- Oxorn, H. (2010). *Ilmu kebidanan: Patologi dan fisiologi persalinan*. Yogyakarta: Yayasan Essentika Medica.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktis*. Jakarta: EGC.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga ibu hamil*. Depok: Pustaka Bunda.
- Prawirohardjo, S., 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*, 3(6), 702-706.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono.
- Proverawati. (2010). *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati. (2016). Hubungan senam hamil terhadap lamanya proses persalinan pada ibu bersalin di wilayah kerja Puskesmas Bayat Klaten. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 6(11), Januari 2016.

- Raodah. (2021). Studi literatur: Prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Universitas Muhammadiyah Mataram.
- Satyaningtyas, R. W., & Hidayah, N. (2020). Pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur lanjut usia insomnia. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 8(1), 34–46.
- Sigalingging, M., & Sikumbang, S. R. (2018). Faktor yang berhubungan dengan terjadinya rupture perineum pada ibu bersalin di RSUD Imelda Pekerja Indonesia Medan. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(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.
- Siti Farida, & Sriwahyuningsih Nugraheni. (2021). Efektivitas prenatal yoga untuk mencegah rupture perineum di BPM Chandra Ningrum Karanganyar.
- Sukrisno, A. (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*, 4(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*, 14(1), 39-47.
- Wiknjosastro, H. (2007). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wirantika. (2015). Hubungan senam hamil dengan terjadinya laserasi perineum spontan di Desa Duri Wetan Kecamatan Madura Kabupaten Lamongan.
- Yuliarti. (2010). *Panduan lengkap olahraga bagi wanita hamil dan menyusui*. Jakarta: Andi.
- Yuliawati, & Anggraini, Y. (2013). Hubungan riwayat pre eklamsia, retensio plasenta, atonia uteri dan laserasi jalan lahir dengan kejadian perdarahan post partum pada ibu nifas. *Jurnal Kesehatan*, 6, 75–82.