

Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Robekan Perineum Pada Ibu Primipara

Oleh

Siti Zumrotin S^{1*}, Hariyono², Inayatun Rosyidah³

¹ Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

² Prodi Profesi Ners, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

³ Prodi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author: *sitizumrotiunsofiyah@gmail.com

ABSTRAK

Robekan perineum merupakan robekan yang terjadi saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan alat atau tindakan. Senam hamil bermanfaat dalam proses persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas pada saat mengejan karena otot-otot dasar panggul dan otot paha bagian dalam mengendur secara aktif. Penelitian ini bertujuan menganalisa hubungan senam hamil pada ibu primipara dengan kejadian robekan perineum di Puskesmas Baureno Bojonegoro. Desain penelitian Jenis penelitian survey analitik retrospektif, rancangan penelitian berupa *case control* pendekatan retrospektif. Populasi dan sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling* berdasarkan diagnose medis pasien yang pernah dirawat dari bulan Januari sampai dengan maret 2020 yaitu 35 orang. Menggunakan data sekunder dengan Variabel independen ibu bersalin yang mengikuti senam hamil dan Variabel dependen robekan perineum, Teknik Analisa univariat dan Analisa bivariat dengan Uji Rank Spearman. Dari hasil penelitian Hasil penelitian menunjukkan 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, pada Analisis uji *spearman rank* pada taraf kesalahan 5%, didapatkan $p\text{ value} = 0,041$ dimana $p\text{ value} < 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya Ada hubungan senam hamil dengan kejadian robekan perineum pada ibu primipara di Puskesmas Baureno Kabupaten Bojonegoro. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Kegiatan Senam hamil pada responden membuktikan bahwa berpengaruh pada Kejadian Robekan Perineum.

Kata kunci : Senam hamil, Robekan Perineum, Primipara, Pemeriksaan Kehamilan

ABSTRACT

Perineal tear is a tear that occurs when a baby is born either spontaneously or with tools or actions. Pregnancy exercise is useful in the labor process, strengthens and maintains elasticity during straining because the muscles of the pelvic floor and inner thigh muscles relax actively. This study aims to analyze the relationship between pregnancy exercise in primiparous mothers and the incidence of perineal tearing at BaurenoBojonegoro Health Center. This type of retrospective analytical survey research, the study design was a case control retrospective approach. The population and sampling used in this study are total sampling based on medical diagnoses of patients who have been treated from January to March 2020, namely 35 people. Using secondary data with independent variables of mothers who participated in pregnancy exercise and dependent variables of perineal tears, univariate analysis techniques and bivariate analysis with Spearman Rank Test. The results showed that mothers who did routine pregnancy exercise did not experience perineal tearing, namely 21 people (84%) of 25 respondents, while mothers who did not routine pregnancy exercise had more perineal tears, namely 8 people (80%) out of 10 respondents, in the analysis. Spearman rank test at an error level of 5%, obtained p value = 0.041 where p value <0.05 then H1 is accepted, which means there is a relationship between pregnancy exercise and the incidence of perineal tears in primiparous mothers at Baureno Public Health Center, Bojonegoro Regency. Pregnant exercise activities on respondents prove that it affects the incidence of perineal tearing

Keywords: *Pregnancy exercise, Perineal Tearing, Primipara, Pregnancy Examination*

A. PENDAHULUAN

Robekan perineum atau biasa disebut *ruptur perineum* merupakan sobekan yang terjadi saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan alat atau tindakan. Kebanyakan wanita yang mengalami *ruptur perineum* adalah wanita yang melahirkan anak pertama atau melahirkan primipara. Hal tersebut dapat terjadi karena otot-otot dasar panggul belum pernah teregang sebelumnya. Senam hamil bermanfaat dalam proses persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas pada saat mengejan karena otot-otot dasar panggul dan otot paha bagian dalam mengendur secara aktif sehingga otot dasar panggul yang lemas tidak akan mudah robek saat melahirkan (Huliana., 2010). Salah satu hal untuk mencegah terjadinya robekan perineum yaitu dengan menjaga keelastisan perineum. Peningkatan elastisitas perineum dapat dilakukan dengan senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamentum, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (FK Unpad, 2008).

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Survey Analitik* rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *Retrospektif*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ibu melahirkan dengan kasus robekan perineum yang ditentukan berdasarkan diagnose medis yang pernah dirawat di poned Puskesmas Baureno dari bulan Januari 2020 sampai Maret 2020. Pada penelitian sampel telah ditentukan yaitu sejumlah 35 orang, terdiri dari 25 ibu rutin mengikuti senam hamil dan 10 tidak rutin mengikuti senam hamil diambil dari criteria inklusi dan eksklusi, diambil secara *total sampling*. Variabel *independent* penelitian ini adalah ibu bersalin yang rutin mengikuti dan tidakrutinmengikuti senam hamildan Variabel *dependent* penelitian ini adalah kejadian kejadian robekan perineum. *Instrument* penelitiannya menggunakan rekammedik dan uji statistikRank Spearman dengan tingkat $p \leq 0,05\%$. (Notoatmodjo., 2010).

C. HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden berdasarkan Usia

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Usia di Puskesmas Baureno Bojonegoro.

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
19-22 tahun	19	54.3
23-25 tahun	10	28.6
26-30 tahun	6	17.1
Total	35	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berusia 19-22 tahun sebanyak 19 responden dengan presentase 54.3 %.

2. Karakteristik responden berdasarkan Paritas

Tabel 2 Distribusi frekuensi Karakteristik responden berdasarkan paritas di Puskesmas Baureno Bojonegoro.

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
1	35	100,0
2	0	0,0
Total	35	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa semua responden merupakan paritas 1 atau primipara yaitu sebanyak 35 responden 100.0 %.

3. Karakteristik responden berdasarkan Berat Badan Bayi

Tabel 3 Distribusi frekuensi Karakteristik responden badan bayi di Puskesmas Baureno Bojonegoro.

Berat Badan Bayi (Gram)	Frekuensi	Persentase (%)
1800 - 2500	3	8,5
2600 - 3000	14	40,0
3100 - 4000	18	51,5
Total	35	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa separuh responden bayi memiliki berat badan lahir cukup/normal sebanyak 18 responden 51.5 %.

4. Distribusi responden berdasarkan Senam Hamil

Tabel 4 Distribusi frekuensi karakteristik responden yang Senam Hamil di Puskesmas Baureno Bojonegoro Bulan Januari - Maret 2020

Senam Hamil	Frekuensi	Persentase (%)
Rutin	25	71.4
TidakRutin	10	28.6
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden rutin mengikuti senam hamil 4 kali pertemuan sebanyak 25 responden (71.4%).

5. Distribusi responden berdasarkan Robekan Perineum

Tabel 5 Distribusi frekuensi karakteristik responden Robekan Perineum di Puskesmas Baureno Bojonegoro.

Robekan Perineum	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	12	34.3
Tidak	23	63.7
Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden Tidak mengalami Robekan Perineum sebanyak 23 responden (63.7%).

6. Tabulasi silang antara Senam Hamil dengan kejadian Robekan Perineum

Tabel 6 Tabulasi silang Senam Hamil dengan kejadian Robekan Perineum pada partus di Puskesmas Baureno Bojonegoro.

	Robekan Perineum				Total		
	Ya		Tidak		F	%	
	F	%	F	%			
Senam Hamil	Rutin	4	16.0	21	84.0	25	71.4
	Tidak rutin	8	80.0	2	20.0		28.6
	Total	12	34.3	23	65.7	35	100

Uji Spearman Rank ρ value 0,041

Tabel tabulasi silang 6 bahwa ibu yang melakukan senam hamil rutin tidak mengalami robekan perineum yaitu 21 orang (84 %), sedangkan ibu yang tidak rutin melakukan senam hamil mengalami robekan perineum yaitu 8 orang (80 %).

D. PEMBAHASAN

Hasil Pengamatan yang dilakukan pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 35 responden, terdapat 25 responden atau 71,4% yang rutin mengikuti senam hamil selama 4 kali pertemuan dan 10 responden kurang dari 4 kali atau jarang mengikuti senam hamil. Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa seluruh responden merupakan paritas 1 yaitu primipara sebanyak 35 responden 100.0 %, dengan rentang usia yang masih tergolong muda yaitu pada usia 19 sampai dengan 22 tahun. Berdasarkan table 5.1 menunjukkan bahwa hamper setengah dari responden yang berusia 19-22 tahun sebanyak 19 responden dengan presentase 54.3%. Dari angka tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden rutin mengikuti senam hamil.

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Mandriwati, 2008). Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan, pendapat (Huliana, 2010). Senam hamil adalah sebuah program berupa latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan persalinannya, (Indiarti, 2008). Dapat disimpulkan bahwa senam hamil adalah latihan fisik ringan sesuai dengan indikasi kehamilan yang bertujuan untuk relaksasi dan persiapan saat persalinan.

Senam hamil merupakan salah satu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot - otot dinding perut, ligamen - ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Alfiani., 2013). Senam hamil bermanfaat dalam proses persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas pada saat mengejan karena otot-otot dasar panggul dan otot paha bagian dalam mengendur secara aktif sehingga otot dasar panggul yang lemas tidak akan mudah robek saat melahirkan (Riswati, 2015).

Senam hamil yang dilakukan sejak bulan-bulan terakhir kehamilan akan meningkatkan elastisitas otot-otot panggul. Pada saat melahirkan otot-otot di panggul bawah akan meregang. Proses peregangan ini pada kebanyakan wanita tidak cukup untuk mengakomodasi pengeluaran kepala, sehingga dapat menyebabkan robekan perineum. Dengan adanya latihan kegelatau senam hamil otot perineum menjadi elastis, otot perineum dapat meregang dengan maksimal sehingga tidak ada robekan dan tidak perlu dilakukan episiotomy. Serta senam hamil dapat mengurangi derajat robekan perineum serta trauma hecing pada perineum.

Hasil pengamatan yang dilakukan pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 35 responden sebagian besar responden tidak mengalami Robekan Perineum sebanyak 23 responden (63.7%) dan responden yang mengalami Robekan Perineum berjumlah 12 responden (34,3%). Robekan jalan lahir merupakan penyebab kedua tersering dari perdarahan pasca persalinan. Robekan dapat terjadi bersamaan dengan atonia uteri. Perdarahan pasca persalinan dengan uterus yang berkontraksi baik biasanya disebabkan oleh robekan serviks atau vagina dan perineum, (Prawirohardjo, 2014). *Ruptur perineum* adalah robekan perineum yang terjadi pada saat bayi lahir baik secara spontan maupun dengan menggunakan alat atau tindakan. Robekan perineum umumnya terjadi pada garis tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir. Robekan perineum terjadi pada hampir semua primipara dan tidak jarang pada persalinan berikutnya.

Faktor yang menyebabkan terjadi *ruptur perineum* antara lain faktor ibu yaitu pada saat kehamilan dan persalinan. Pada saat kehamilan dipengaruhi oleh pengetahuan, pendidikan, perawatan prenatal care dan kondisi fisik ibu. Sedangkan saat persalinan dipengaruhi oleh paritas, carameneran, dan kondisi perineum. Faktor penyebab robekan perineum yang kedua yaitu janin diantaranya dikarenakan faktor berat bayi baru lahir dan presentasi bayi, (Turlina, 2015).

Faktor berat badan janin dimana sebagian besar berat badan bayi 2500-3000 gram sehingga mengurangi resiko terjadinya robekan perineum. Hal ini diperkuat dengan (Alamsyah., 2012) bahwa yang dapat mengakibatkan terjadinya robekan perineum yaitu berat janin lebih dari 3500 gram, karena resiko trauma partus melalui vagina seperti distosia bahu dan kerusakan jaringan lunak pada ibu. Faktor umur dimana pada ibu bersalin dengan umur 20-30 tahun tonus otot lentur dibandingkan dengan umur >30 tahun karena tonus otot lebih kaku sehingga resiko terjadinya *ruptur perineum* lebih besar, bahwa umur aman untuk kehamilan dan persalinan adalah 20-30 tahun. Dimana wanita pada saat usia 20-30 tahun fisik terutama organ reproduksi dan kelenturan tonus otot serta psikologis secara keseluruhan telah siap untuk bereproduksi (Bobak, 2005). Keluarnya bayi melalui jalan lahir sebagian besar menyebabkan robekan pada vagina dan perineum. Meski tidak tertutup kemungkinan robekan itu memang sengaja dilakukan untuk memperlebar jalan lahir. Resiko yang ditimbulkan karena robekan perineum adalah perdarahan, dengan pendarahan yang hebat ibu akan mengalami kondisi tidak berdaya, lemah, tekanan darah turun, anemia dan berat badan turun.

Di Dunia, berbagai Negara paling sedikit seperempat dari seluruh kematian ibu disebabkan oleh perdarahan proporsinya berkisar antara kurang dari 10% sampai hampir 60 %. Walaupun seorang perempuan bertahan hidup setelah mengalami pendarahan pasca persalinan, namun ia akan menderita akibat kekurangan darah yang berat (anemia berat) dan akan mengalami masalah kesehatan yang berkepanjangan (World Health Organization (WHO), 2007) Dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa terdapat beberapa faktor pada saat

kehamilan dipengaruhi oleh pengetahuan, pendidikan, perawatan prenatal care dan kondisi fisik ibu, sedangkan Robekan Perineum saat bersalin yaitu dipengaruhi oleh paritas, cara meneran, dan kondisi otot perineum, berat bayi dan Umur ibu dimana wanita pada saat usia 20-30 tahun fisik terutama organ reproduksi dan kelenturan tonus otot serta psikologis secara keseluruhan telah siap untuk bereproduksi.

Hubungan Senam Hamil dengan kejadian Robekan Perineum pada Ibu bersalin di Puskesmas Baureno Bojonegoro. Hasil Pengamatan data pada tabel 6.1 dapat diketahui bahwa ibu yang melakukan senam hamil rutin tidak mengalami robekan perineum yaitu 21 orang (84 %), sedangkan ibu yang tidak rutin melakukan senam hamil mengalami robekan perineum yaitu 8 orang (80 %). Analisis data dalam penelitian menggunakan uji *spearman rank* dengan software komputer pada taraf kesalahan 5% .Berdasarkan uji spearman rank antara variabel Senam Hamil dengan kejadian Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin Primipara di Puskesmas Baureno Bojonegoro. Didapatkan *p value*= 0,041 dimana *p value* < 0,05 maka H1 diterima yang artinya Ada hubungan senam hamil dengan kejadian robekan perineum pada ibu primipara di Puskesmas Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Dari hasil tersebut dapat di analisa faktor pendukung dari terjadinya robekan perineum pada tabel 2.1 menunjukkan bahwa seluruh responden merupakan paritas 1 yaitu primipara sebanyak 35 responden 100.0 %, dengan rentang usia yang masih tergolong muda yaitu pada usia 19 sampai dengan 22 tahun sebanyak 19 responden dengan presentase 54.3%. Selain faktor usia ibu dan paritas faktor lain yang mendukung terjadinya kejadian robekan perineum dilihat dari hasil pengamatan pada tabel 5.3 dimana separuh berat bayi lahir masuk kedalam kategori cukup/normal yaitu 3100 – 4000 sebanyak 18 (51.5 %). Hasil tersebut dapat dijadikan acuan bahwa faktor usia ibu, paritas dan berat bayi lahir merupakan faktor pendukung penyebab kejadian robekan perineum namun dengan rutin mengikuti senam hamil resiko tersebut dapat diturunkan dilihat dari hasil pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 35 responden, terdapat 25 responden atau 71,4% yang rutin mengikuti senam hamil selama 4 kali pertemuan dan 10 responden yang kurang dari 4 kali atau jarang mengikuti senam hamil dari jumlah tersebut sebagian besar responden tidak mengalami Robekan Perineum sebanyak 23 responden (63.7%) dan responden yang mengalami Robekan Perineum berjumlah 12 responden (34,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Riswati, 2015) di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Rejo Kota Salatiga, yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan kejadian robekan perineum. Senam hamil bermanfaat dalam proses persalinan, salah satunya yaitu melatih dan menguasai teknik pernafasan yang berperan sangat penting selama kehamilan dan dalam proses persalinan. Kegunaan dari latihan dasar pernafasan yaitu melatih

ketenangan, mempercepat sirkulasi darah, serta mencukupi kebutuhan oksigen bagi ibu dan janinnya. Selain itu senam hamil merupakan salah satu cara untuk membuat ibu hamil nyaman dan mudah dalam persalinan dan mengakibatkan peningkatan kadar norepinefrin di dalam otak, sehingga meningkatkan daya kerja dan mengurangi rasa tegang.

Manfaat yang tak kalah penting 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 (Huliana., 2010).

Ibu yang aktif melakukan senam hamil masih ada beberapa ibu yang mengalami robekan perineum, hal ini disebabkan karena faktor lain yaitu berat lahir janin yang lebih besar, usia ibu, posisi ibu saat persalinan, persalinan pertama, proses mengejan yang terlalu awal. Kejadian robekan juga akan meningkat jika bayi dilahirkan terlalu cepat dan tidak tepat dalam mengatur kecepatan kelahiran bayi, keterampilan penolong persalinan juga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rupture perineum karena penolong yang tidak dapat mencegah terjadinya pengeluaran kepala yang tiba-tiba, akan mengakibatkan laserasi yang hebat dan tidak teratur, bahkan dapat meluas sampai sphincter ani dan rectum.

Faktor yang mendasari ibu bersalin yang melakukan senam hamil mengalami robekan perineum yaitu paritas terutama terjadi pada wanita nullipara. Hal ini diperkuat oleh teori (Bobak I. M., 2012) bahwa jaringan lunak dan struktur disekitar perineum akan mengalami kerusakan pada setiap persalinan. Kerusakan biasanya lebih nyata pada wanita nullipara karena jaringan pada nullipara lebih padat dan lebih mudah robek dari pada wanita multipara.

Ibu yang tidak mengalami robekan perineum dimungkinkan karena pengaturan posisi yang benar pada saat persalinan, senam hamil, perineum message, dan yoga prenatal. Ibu yang mengikuti senam hamil dapat bermanfaat dalam proses persalinannya itu ibu dapat melatih ketenangan menghadapi proses persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas pada saat mengejan otot-otot dasar panggul dan otot paha bagian dalam mengendur secara aktif sehingga otot dasar panggul yang lemas tidak akan mudah robek saat melahirkan. Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Ibu hamil yang rutin melakukan senam hamil sebagian besar tidak mengalami rupture perineum sehingga dapat dikatakan bahwa senam hamil memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian rupture perineum pada ibu hamil. Upaya yang dapat dilakukan

untuk mengurangi angka kejadian ruptur perineum yakni dengan cara menambah pengetahuan ibu melalui konseling ataupun lebih meningkatkan sosialisasi tentang pelaksanaan senam hamil dan manfaat pada saat proses persalinan apabila rutin mengikuti senam hamil. Selain itu upaya yang dapat dilakukan yakni dengan cara membagikan CD dan membuat leaflet senam hamil sehingga ibu hamil tidak hanya melakukan senam hamil di Puskesmas saja, tetapi juga dapat melakukannya di rumah.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini ada hubungan senam hamil pada ibu primipara dengan kejadian robekan perineum di Puskesmas Baureno Kabupaten Bojonegoro.

2. Saran

Saran bagi peneliti diharapkan peneliti selanjutnya lebih mengembang penelitian tentang keefektifan waktu dalam latihan senam hamil dengan mempertimbangkan keseragaman sampel, kasus, umur, pendidikan, paritas, maupun faktor-faktor yang menunjang dalam penurunan angka kematian ibu akibat perdarahan dengan penurunan robekan perineum saat persalinan. Bagi Institusi Pendidikan pada kegiatan pengabdian masyarakat perlu ditekankan kepada mahasiswa tentang pentingnya pengetahuan masyarakat tentang pemeriksaan kehamilan dan hak lain yang mendukung kesehatan Ibu dan Anak. Bagi Bidan Puskesmas Baureno Bojonegoro hasil penelitian ini dapat menambah informasi tentang manfaat senam hamil dalam penurunan angka kematian ibu akibat perdarahan dengan penurunan robekan perineum saat persalinan.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah. (2012). Makrosomia. www.wordpress.com. Retrieved February 13, 2020, from Efek website: www.wordpress.com
- Alfiani. (2013). *Jannah Medan Tembung Dan Klinik Pratama Tanjung Deli Tua Tahun 2018*. 144–147.
- Annisa Dwi Yuniastari, Siti Fatimah P, D. R. P. (2013). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan Senam Hamil Di Wilayah Puskesmas Purwokerto Barat Tahun 2013*.
- Bascom, C. &. (2011). *Obstetri Williams Volume I*. Jakarta: EGC. *Jakarta: EGC, 1(1), 053*. <https://doi.org/10.32662/gjph.v1i1.152>
- Bobak, Irene. M., Lowdermilk, and J. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 4*. (4th ed.). Jakarta: EGC.
- Bobak. (2005). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Claudia, Juli Gladis Adam, dan W. S. (2018). *Efektifitas Senam Hamil terhadap*

- Kejadian Rupture Perineum pada Ibu Bersalin di Puskesmas Limboto.*
Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo.
- FK Unpad, F. (2008). *Obstetri PatologiD*. Bandung: Bagian Obstetri Dan Ginekologi FK UNPA.
- Helen, V. (2009). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4* (4th ed.). Jakarta: EGC.
- Hidayat. (2017). *Buku metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Huliana. (2010). Gizi Ibu Hamil. *Penerbit Kanisius, Jakarta., Penerbit K, 2001–2002*.
- Indiarti, M. . (2008). Panduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi. *Yogyakarta : Diglossia Media, (2001), Yogyakarta : Diglossia Media*.
- JNPK-KR. (2009). *Asuhan Persalinan Normal & Inisiasi Menyusui Dini* (Jhpiego; Jhpiego, Ed.). Jakarta: Jhpiego.
- JUWITA, S. (2017). *HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN ROBEKAN PERINEUM PADA IBU NIFAS*. Universitas Abdurrah.
- Kemenkes. (2014). Pusat Data dan Informasi Kesehatan Ibu. *Kemenkes, Vol. 33, pp. 4–19*. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-128-9-199805010-00016>
- Mandriwati Gusti Ayu. (2008). *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil* (p. 43). p. 43.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi keperawatan kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho & Joseph. (2014). *Ginekologi & Obstetri (Obsgyn)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian dan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prawirohardjo. (2014). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal, Edisi 2* (2nd ed.; Y. B. P. Sarwono & Prawirohardjo, Eds.). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Riswati, A. . (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Robekan Perineum di Puskesmas Tegalrejo, Salatiga. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*.
- Rosmiati. (2016). *Hubungan Ibu Hamil Dengan Kejadian Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin Di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kasihan Bantul*. UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA.