

Penerapan Senam Kehamilan Untuk Mencegah Robekan Perineum Pada Ibu Hamil di Puskesmas Selong

Supiani¹, Nurlathifah N. Yusuf²

^{1,2}Program Studi Profesi Bidan, STIKES Hamzar Lombok Timur

e-mail: supianisaraf@gmail.com

Abstract

Pregnancy exercises aim to strengthen the abdominal wall muscles, ligaments and pelvic floor muscles involved in the birth process and maintain the elasticity of the perineum. The birthing process often causes damage to the birth canal. The injuries that occur are usually mild but are often extensive and dangerous, causing bleeding and trauma during childbirth and fear during sexual intercourse, so it is necessary to do pregnancy exercises to prevent perineal tears. This community service activity starts from the preparation stage, explaining the purpose, benefits of carrying out the activity, and carrying out pregnancy exercises. The activity lasted for 1 day in the Selong Community Health Center Hall. The results of the activity showed that 22 pregnant women participated in the pregnancy exercise and this activity was carried out smoothly and with enthusiasm.

Keywords: Education, Pregnancy Exercise, Perineal Tears

Abstrak

Senam hamil bertujuan untuk memperkuat otot-otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul yang terlibat dalam proses persalinan serta menjaga elastisitas perineum. Proses melahirkan seringkali menyebabkan kerusakan pada jalan lahir. Cedera yang terjadi biasanya ringan namun seringkali luas dan berbahaya sehingga menyebabkan pendarahan dan trauma saat melahirkan dan ketakutan pada saat berhubungan seksual, sehingga perlu dilakukan senam hamil upaya mencegah robekan perineum. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dimulai dari tahap persiapan, penjelasan tujuan, manfaat pelaksanaan kegiatan, dan melakukan senam hamil. Kegiatan berlangsung selama 1 hari di Aula Puskesmas Selong. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa senam hamil diikuti oleh 22 orang ibu hamil dan kegiatan ini terlaksana dengan lancar dan penuh semangat.

Kata Kunci: Edukasi, Senam Hamil, Robekan Perineum

PENDAHULUAN

Kesehatan maternal adalah salah satu indikator kesehatan nasional. Kesehatan ibu mencakup segala upaya untuk meningkatkan kesehatan, yang ditujukan tidak hanya untuk mencegah kematian akibat kehamilan dan persalinan, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hidup selama dan setelah masa reproduksi. Angka kesakitan dan kesehatan ibu dinyatakan sebagai rasio kematian ibu. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi meskipun berbagai upaya sudah dilakukan pemerintah untuk mengatasi masalah ini (CIMS, 2019).

Menurut *World Health Organization (WHO)*, 830 ibu meninggal setiap hari di seluruh dunia akibat komplikasi selama kehamilan dan persalinan. 75% kematian ibu disebabkan oleh perdarahan, hipertensi, dan infeksi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2022, angka kematian ibu (AKI) Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2021, jumlah kematian ibu meningkat sebesar 59,69% dibandingkan tahun sebelumnya. Penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan sebanyak 1.330 kasus (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan Laporan Profil Kesehatan Ibu dan Anak didapatkan jumlah persalinan selama tahun 2020 sebanyak 6 juta kelahiran, dari angka tersebut 30% persalinan mengalami perdarahan, dan penyebab perdarahan salah satunya karena robekan perineum sebesar 30% (Kemenkes RI, 2020).

Menurut data UNICEF pada tahun 2021, terdapat 30 juta kelahiran di seluruh dunia, dan sekitar 45% kelahiran mengalami laserasi perineum yang dapat menyebabkan perdarahan saat melahirkan. Jumlah ini diperkirakan meningkat hingga 50% kasus pada tahun 2050 (Cristina, 2020). Di Amerika Serikat, 40% dari 6 juta ibu yang melahirkan pada tahun 2021 akan mengalami robekan perineum. Masalah robekan perineum tersebar luas di Asia, dengan 50% robekan perineum di seluruh dunia terjadi di Asia (WHO, 2021). Di Indonesia, perempuan berusia 25-30 tahun melahirkan dengan robekan perineum, yaitu 24% dari seluruh kelahiran pada kelompok usia ini dan 62% ibu berusia 32-39 tahun (Fathus, 2018). Hasil Penelitian Pusat Penelitian dan Pengembangan (Puslibang) Bandung yang melakukan penelitian pada tahun 2019 hingga 2020 di beberapa Provinsi di Indonesia menunjukkan bahwa 1 dari 5 ibu dengan robekan perineum meninggal dengan proporsi 21,74% (Riyanti, 2020).

Jumlah kematian ibu di provinsi NTB adalah 85 pada tahun 2017, meningkat dari 59 menjadi 144 pada tahun 2021 dalam lima tahun. Kabupaten Lombok Timur mempunyai jumlah kematian ibu tertinggi yaitu 45 orang. Penyebab tertingginya angka kematian ibu di provinsi

NTB karena perdarahan sebanyak 27 kasus. Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi NTB di Kabupaten Lombok timur angka kematian ibu sebagian besar disebabkan karena perdarahan sebesar 17,14 % dari 45 kasus (Dinkes NTB, 2022).

Kerusakan jalan lahir sering kali terjadi pada saat proses persalinan. Luka yang terjadi biasanya ringan, namun seringkali menimbulkan luka yang besar dan berbahaya hingga menimbulkan pendarahan (Juliari, 2018). Data persalinan pervaginam dari 1.951 kelahiran menunjukkan bahwa 57% ibu memerlukan jahitan, 28% karena episiotomi, dan 29% karena ruptur spontan (Fathus, 2018). Robekan perineum merupakan luka pada jalan lahir yang terjadi pada saat persalinan, baik dengan atau tanpa alat bantu (Wiknjastro, 2017). Robekan yang terjadi pada perineum dapat disebabkan oleh robekan spontan atau luka episiotomi. Derajat robekan perineum bervariasi dari robekan ringan hingga robekan total (pecahnya sfingter ani). Robekan perineum terbagi menjadi 4 tingkatan yaitu robekan perineum tingkat I, II, III, IV (Saifuddin, 2016).

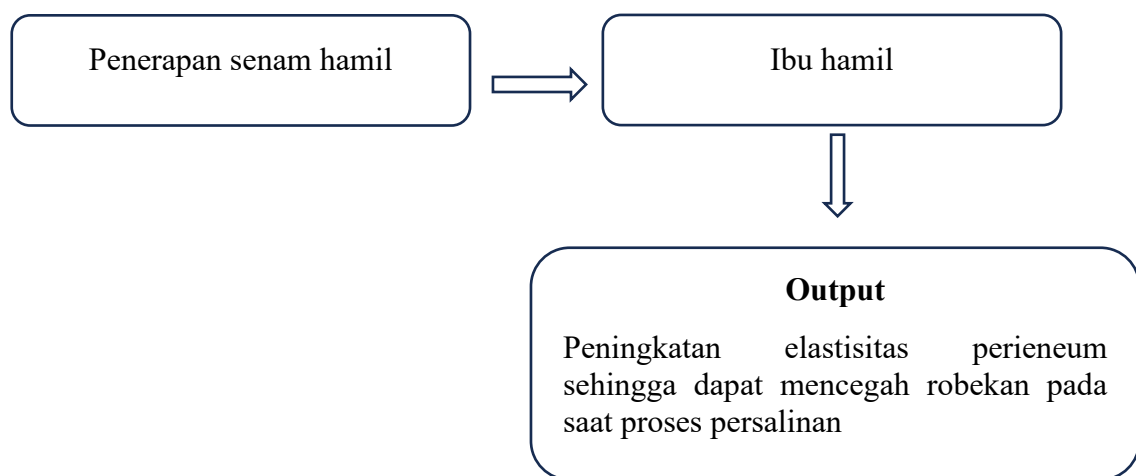
Faktor penyebab robekan perineum antara lain adalah faktor ibu seperti: persalinan kala II yang berkepanjangan, persalinan terlambat, lengkung subpubik sempit dengan bukaan panggul sempit, dan kelahiran prematur. Faktor janin antara lain: Bayi besar (lebih dari 4000 gram), posisi oksipital, distosia bahu. Dampak dari robekan perineum pada ibu antara lain infeksi jahitan yang dapat berujung pada komplikasi infeksi kandung kemih dan infeksi jalan lahir. Selain itu, dapat terjadi yang dapat menyebabkan kematian jika terlambat ditangani (Saifuddin, 2016). Hingga 22% kematian ibu dapat dicegah melalui tes kehamilan secara teratur, deteksi dini komplikasi kehamilan, dan gaya hidup sehat dengan pola makan seimbang, induksi persalinan dini, dan olahraga teratur selama kehamilan. Pelatihan kehamilan merupakan salah satu kegiatan kelas ibu yang termasuk dalam pelayanan perawatan kehamilan pada masa kehamilan, untuk membantu proses persalinan yang lebih baik dan aman. Ini tentang mempersiapkan wanita untuk hamil dengan cara terbaik dengan membantu mereka dengan percaya diri menyambut kelahiran bayinya secara fisiologis, anatomis dan psikologis dengan rutin melakukan senam kehamilan (Fitriani, 2017).

Senam saat hamil merupakan salah satu jenis olahraga yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul yang terlibat dalam proses persalinan serta menjaga elastisitasnya. Elastisitas perineum ibu hamil dapat ditingkatkan melalui olahraga hamil. Salah satu cara mencegah robekan perineum adalah dengan menjaga elastisitas perineum

(Mochtar, 2015). Olah raga saat hamil dianjurkan tidak hanya bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan, namun juga bagi ibu yang mengalami kesulitan melahirkan atau bayi prematur (Widianti dan Proverawati, 2018). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Rifai (2017) yang menyatakan bahwa 92,85% ibu hamil yang tidak mengikuti senam prenatal mengalami robekan perineum selama proses persalinan. Sebaiknya ibu hamil melakukan olahraga selama hamil agar proses persalinan lebih lancar dan ibu siap menghadapi persalinan.

METODOLOGI

Cara yang digunakan adalah dengan mengaplikasikannya langsung pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dimulai dari tahap persiapan, penjelasan tujuan, manfaat pelaksanaan kegiatan, dan lakukan senam kehamilan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap persiapan diawali dengan mengadakan rapat umum untuk mengkoordinasikan rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan membentuk panitia. Langkah selanjutnya dilanjutkan dengan pertemuan untuk mengidentifikasi topik dan tema berdasarkan kondisi lapangan dan koordinasi teknis. Panitia mengembangkan rencana mulai dari persiapan hingga tanggal pelaksanaan. Pada tahap pertama telah dimulai koordinasi dengan instansi terkait untuk menyiapkan surat menyurat dan menyampaikan proposal.

Kegiatan diawali dengan mengidentifikasi pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil, pemberian materi manfaat senam hamil, pemberian materi manfaat senam hamil dalam mencegah robekan perineum. Kegiatan berikutnya pelaksanaan senam hamil dilakukan selama

kurang lebih 20 menit. Kegiatan senam hamil ini diikuti oleh 22 ibu hamil dengan sangat antusias sehingga kegiatan berjalan dengan lancar sesuai rencana.





Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rifai (2017), sebanyak 92,85% wanita hamil yang tidak mengikuti senam prenatal mengalami robekan perineum saat melahirkan. Sebuah studi oleh Zumrotun dkk (2020) membenarkan adanya hubungan antara olahraga saat hamil dengan terjadinya robekan perineum pada ibu hamil di Puskesmas Bauleno Kabupaten Bojonegoro. Ibu yang tidak berolahraga selama kehamilan mengalami lebih banyak robekan perineum saat melahirkan pervaginam, sedangkan ibu yang lebih banyak berolahraga selama kehamilan tidak mengalami robekan perineum saat melahirkan pervaginam. Pada saat melahirkan normal, ibu hamil yang tidak melakukan olahraga saat hamil mungkin akan mengalami robekan perineum, sedangkan ibu yang melakukan olahraga saat hamil mungkin akan mengalami elastisitas perineum.

Menurut Mochtar (2015) Tujuan khusus senam hamil adalah untuk memperkuat dan menjaga elastisitas otot dinding perut, otot dasar panggul, ligamen dan jaringan yang terlibat dalam mekanisme persalinan, membuat sendi-sendi yang terlibat dalam proses persalinan menjadi fleksibel. Hal ini membantu mengendalikan rasa tidak nyaman, memposisikan janin untuk mengurangi kesulitan bernafas saat persalinan dan mampu menyesuaikan diri. Pada orang yang aktif secara fisik, kapiler otot terbuka, mengurangi difusi oksigen dan nutrisi ke serat otot yang berkontraksi. Efek kimia yang diberikan pada otot selama aktivitas fisik melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah ke otot. Hormon relaksin yang diproduksi dalam jumlah besar selama kehamilan bertugas melumasi sendi tubuh, jaringan ikat, dan otot terutama perineum (Ardiana, 2020).

Salah satu manfaat fisik dari olahraga selama kehamilan adalah meningkatkan sirkulasi darah, terutama sirkulasi otot, sehingga meningkatkan kekuatan dan tonus otot serta mendorong perkembangan otot rahim. Perkembangan otot rahim yang optimal akan menyebabkan kontraksi rahim saat persalinan lebih terkoordinasi dan optimal. Olahraga atau bergerak saat hamil berpengaruh positif pada pembukaan leher rahim dan mengkoordinasikan aktivitas rahim selama persalinan sehingga mempersingkat waktu persalinan (Yanuaria, 2016). Saat melahirkan, perineum mudah robek karena kurangnya elastisitas. Otot-otot menjadi kaku sehingga senam hamil sangat efektif dalam membantu dan melatih pergerakan yang terjadi pada perineum saat proses persalinan untuk mencegah terjadinya robekan perineum.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat “Penerapan Senam Kehamilan untuk Mencegah Robekan Perineum pada Ibu Hamil di Puskesmas Selong” ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil dan bersalin, memperkuat otot panggul dan meningkatkan kesehatan reproduksi. Wadah untuk berbagi pengalaman dengan ibu hamil lainnya tentang persiapan menghadapi persalinan yang aman dan bebas masalah serta dilakukan sesuai jadwal yang telah ditentukan untuk menghindari robekan perineum. Semua kegiatan tersebut membuat ibu hamil senang dan semangat karena dapat mewujudkan potensi dirinya melalui olah raga selama hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiana, A. (2020). *Dampak Senam Hamil Terhadap Robekan Perineum Pada Persalinan Normal*. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal, 2020,4 (3), 274-279. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Center For Indonesia Medical Student's Activities (CIMSAs). (2019). *Pernyataan Kebijakan: Martenal Health*. Jakarta
- Cristina, Silva-Jose. (2020). *Physical Activity During Pregnancy Is Associated with A Lower Number of Perineal Tear*. TSM (Transional Sport Medicine) Journal. Volume 4 Issue 1.
- Dikes NTB. (2021). *Laporan Tahunan Program KIA Nusa Tenggara Barat Tahun 2020*. Nusa Tenggara Barat: Dikes NTB.
- Fathus. (2018). *Hubungan Berat Badan Bayi Baru Lahir Dengan Ruptur Perineum Spontan Pada Penatalaksanaan Kala II Persalinan Normal*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Fitriani. (2017). *Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perawatan Luka Perineum Di Puskesmas Poasia Kota Kendari Sulawesi Tenggara*. Karya Tulis Ilmiah Politeknik Kesehatan Kendari.
- Juliari, I Gusti Ayu Indah. (2018). *Hubungan Paritas dengan Derajat Laserasi Perineum pada Persalinan Normal di RSUD Wangaya Kota Denpasar Tahun 2018*. Jurusan Keperawatan. Poltekkes Kemenkes Denpasar. Denpasar.
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI. (2020). *Juknis Pelayanan Kesehatan Ibu*. Jakarta: Direktorat Kesehatan Ibu dan Anak.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Jakarta: Kemenkes RI
- Mochtar, R. (2015). *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologis, Obstetri Patologi*. Jakarta: EGC.
- Rifai Rosmiati Andi. (2017). *Hubungan Senam Hamil Dengan Kejadian Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin di Klinik Umum Pratama Bina Sehat Kasihan Bantul*. Program Studi Bidan Pendidik Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah. Yogyakarta
- Riyanti, Yuni. (2020). *Hubungan Antara Berat Badan Bayi Lahir Dengan Derajat Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin di Puskesmas Mergangsang*. KTI. Yogyakarta.

- Saifuddin, A. 2016. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Winkjosastro, H. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Prawirohardjo.
- Widianti, Anggriyana Tri dan Atikah Proverawati. 2018. *Senam Kesehatan: Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Winkjosastro, H. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka Prawirohardjo.
- Yanuaria, S.P. Djuwantono, Sedjati, Husin, Susanto, Sukandar. (2016). *Penerapan Senam Selama Hamil dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum dan Hasil Luaran Bayi*. Jurnal IJEMC, Volume 3 No. 2, Juni 2016. Penerapan Senam Selama Hamil dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum dan Hasil Luaran Bayi Magister Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran. Bandung.
- World Health Organization (WHO). (2021). Tantangan proses implelementasi program Penurunan angka kematian ibu. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), 21–25.
- Zumratun, dkk. (2020). *Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Robekan Perineum Pada Ibu Primipara*. Jurnal Kebidanan Vol. 10 No.2. ISSN 2580-4774.