

## **SENAM KEGEL TERHADAP RUPTUR PERINEUM PADA IBU BERSALIN**

**Ledy Octaviani Iqmy<sup>1)</sup>, Dinda Minhayati<sup>2)</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Kebidanan Universitas Malahayati

Email: [ledyunimal@gmail.com](mailto:ledyunimal@gmail.com)

<sup>2</sup>Puskesmas Kalianda

### **ABSTRACT**

*Background Maternal class program is one form of prenatal education that can improve the knowledge of pregnant women, there is a change in positive behavior so that the mother checks pregnancy and give birth to health workers. The result of preturvey in March to 10 pregnant women at Madukuro Health Center, North Kotabumi Subdistrict, North Lampung Regency, got data as much as 70% did not know the benefits of pregnancy exercise and 100% never did pregnancy exercise, from the respondent's acknowledgment that activity is only limited to morning walk. As many as 100% do not know how pregnancy exercise.*

*Purpose Know the influence of pregnant gymnastics demonstration on the knowledge of trimester pregnant mother in Madukuro Health Center, North Kotabumi Subdistrict North Lampung Regency 2018*

*Methods Quantitative research type with pre-experimental research design with static group comprison design. Research population all pregnant women with gestational age > 36 weeks in BPS Desi Apri Sanopa Amd.Keb Kalianda South Lampung, With samples of 30 people sampling technique purposive sampling. Univariate data analysis and bivariate t test (t-test).*

*Results: Average rheumatic perineum of women who performed kegel exercises were 0.67 with a standard deviation of 0.617. The average maternal perineal rupture that is not performed for kegel exercises is 1.20 with a standard deviation of 0.676. The result of bivariate test analysis in table 4.4 above, the statistical test results obtained p-value = 0,032 (p-value <  $\alpha$  = 0,05) which means there is Influence of Kegrel Gymnastic with Perineum Rupture at BPS Desi Apri Sanopa Amd.Keb Kalianda Lampung Selatan Year 2018.*

*Conclusion :Can add information about the benefits of pregnancy exercise in decreasing maternal mortality due to bleeding with decreased perineal rupture during labor.*

*Keywords: Pregnant women, Kegrel Gymnastics, perineal rupture*

### **ABSTRAK**

Latar Belakang: Program kelas ibu hamil adalah salah satu bentuk pendidikan prenatal yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, terjadi perubahan perilaku positif sehingga ibu memeriksakan kehamilan dan melahirkan ke tenaga kesehatan. Hasil prasurvei pada bulan maret terhadap 10 Ibu hamil di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara didapatkan data sebanyak 70% tidak mengetahui manfaat senam hamil dan 100% tidak pernah melakukan senam hamil, dari pengakuan responden didapatkan bahwa aktifitas yang dilakukan hanya sebatas jalan pagi. Sebanyak 100% tidak mengetahui cara senam hamil.

Tujuan penelitian diketahui pengaruh demonstrasi senam hamil terhadap pengetahuan ibu hamil trimester III di Puskesmas Madukuro Kecamatan Kotabumi Utara Kabupaten Lampung Utara Tahun 2018

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pra-eksperimen* dengan design *static group comprison*. Populasi penelitian seluruh ibu hamil dengan usia kehamilan > 36 minggu di BPS Desi Apri Sanopa Amd.KebKalianda Lampung Selatan, Dengan sampel sebanyak 30 orang teknik sampling *purposive sampling*. Analisa data univariat dan bivariat uji t (*t-test*).

Hasil penelitian rata-rata ruptur perineum ibuyang melakukan senam kegel adalah 0,67 dengan standar deviasi 0,617. Rata-rata ruptur perineum ibu yang tidak dilakukan senam kegel adalah 1,20 dengan standar deviasi 0,676. Hasil analisis uji bivariat pada tabel 4.4 diatas, hasil uji statistik didapatkan *p-value* = 0,032 (*p-value* <  $\alpha$  = 0,05) yang berarti ada Pengaruh Senam Kegrel Dengan Ruptur Perineum di BPS Desi Apri Sanopa Amd.Keb Kalianda Lampung Selatan Tahun 2018.

Simpulan: Dapat menambah informasi tentang manfaat senam hamil dalam penurunan angka kematian ibu akibat perdarahan dengan penurunan robekan perineum saat persalinan.

Kata kunci: Ibu hamil, Senam kegel, ruptur perineum

## PENDAHULUAN

Laserasi perineum merupakan robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan. Persalinan dengan tindakan seperti ekstraksi forsep, ekstraksi vakum, versi ekstraksi, *kristeller* (dorongan pada fundus uteri) dan *episiotomi* dapat menyebabkan robekan jalan lahir. Laserasi perineum dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat laserasi yaitu derajat I, derajat II, derajat III dan derajat IV. Perdarahan postpartum sering terjadi pada laserasi perineum derajat I dan II. Namun pada laserasi derajat I dan II jarang terjadi perdarahan postpartum (Manuaba, 2010).

Robekan jalan lahir selalu memberikan perdarahan dalam jumlah yang bervariasi banyaknya. Sumber perdarahan dapat berasal dari perineum, vagina, serviks, dan robekan uterus (*Ruptura Uteri*). Robekan jalan lahir banyak dijumpai pada pertolongan persalinan oleh dukun. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan dengan risiko rendah mempunyai komplikasi ringan sehingga dapat menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) maupun perinatal (Manuaba, 2013).

Angka kematian ibu di Indonesia tahun 2007 sebesar 228/100.000 kelahiran hidup, meningkat hingga 359 /100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012 dan kembali turun kembali pada tahun 2015 mencapai 305/100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2017).

Departemen Kesehatan RI (2016) melaporkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) di Provinsi Lampung berdasarkan laporan dari kabupaten/kota sebesar 117,02/100.000 kelahiran hidup. Sedangkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Kabupaten Lampung Selatan sebesar 85,47/100.000 kelahiran hidup. AKI disebabkan perdarahan (21,05%), infeksi (0%), eklamsi (36,8%), dan lain-lain (42,1%). Penyebab perdarahan postpartum tersebut adalah retensio plasenta 3,2%, atonia uteri 0,5%, laserasi jalan lahir 1,2% dan sisa plasenta 5,6%.

Laserasi perineum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor maternal, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor maternal meliputi perineum yang rapuh dan *oedema*, primigravida, kesempitan pintu bawah panggul, kelenturan jalan lahir, mengejan terlalu kuat, partus presipitatus, persalinan dengan tindakan seperti ekstraksi vakum, ekstraksi forsep, versi ekstraksi dan embriotomi, varikosa pada pelvis maupun jaringan parut pada perineum dan vagina. Faktor janin meliputi janin besar, posisi abnormal seperti oksipitoposterior, presentasi muka, presentasi dahi, presentasi bokong, distosia bahu dan anomali kongenital seperti hidrosefalus. Faktor penolong meliputi cara memimpin mengejan, cara berkomunikasi dengan ibu, ketrampilan

menahan perineum pada saat ekspulsi kepala, episiotomi dan posisi meneran (Mochtar, 2012).

Bahaya dan komplikasi ruptur perineum antara lain perdarahan, infeksi dan disparenia (nyeri selama berhubungan seksual). Perdarahan pada ruptur perineum dapat menjadi hebat khususnya pada robekan derajat dua dan tiga atau jika ruptur perineum meluas ke samping atau naik ke vulva mengenai klitoris. Laserasi perineum dapat dengan mudah terkontaminasi feces karena dekat dengan anus. Infeksi terjadi jika luka tidak dapat segera menyatu sehingga timbul jaringan parut. Jaringan parut yang terbentuk sesudah laserasi perineum dapat menyebabkan nyeri selama berhubungan (Winkjosastro, 2007).

Perineum yang kaku dapat membuat robekan luas tak terhindarkan. Sekitar 70 % ibu melahirkan pervagina mengalami trauma perineum (Winkjosastro, 2007). Berbagai cara untuk mengurangi robekan pada perineum dapat dilakukan, antara lain dengan senam kegel (kegel exercise) dan pijatan perineum pada ibu hamil trimester tiga. Pada saat kehamilan, tulang panggul ibu akan melebar demi mempersiapkan proses kelahiran nanti. Latihan kegel dan masase perineum selama hamil akan menjaga kekuatan panggul sekaligus menjaga kelenturan otot-otot perineum. Massage perineum dan senam kegel adalah cara yang paling efektif untuk menghindari terjadinya robekan pada perineum. Manfaat lain pada kehamilan adalah juga efektif untuk membantu otot dasar panggul lebih kencang dan elastis.

Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya robekan perineum karena persalinan normal, diantaranya adalah mengajarkan ibu untuk sering melakukan senam kegel, serta menganjurkan ibu untuk memilih posisi yang nyaman, meneran saat adahis, tidak mengangkat bokong saat meneran, bagi petugas kesehatan tidak melakukan dorongan pada fundus untuk membantu kelahiran bayi, serta melindungi perineum saat kepala mulai tampak 5-6 cm di depan vulva dengan satu tangan untuk menahan belakang kepala bayi agar tetap fleksi pada saat keluar. Saifuddin. (2010)

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot dasar panggul menjelang persalinan, tujuannya untuk menguatkan otot-otot dasar panggul, membantu mencegah masalah inkontinensia urine, serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi. Sehingga seluruh ibu harus dimotivasi untuk menggerakkan otot dasar panggul sedikit-sedikit dan sering mungkin, perlahan dan cepat pada masa mendekati persalinan. Prosedur senam kegel dapat diingat dan dilakukan bersama

aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan ibu sehari-hari. Seperti saat ibu duduk di kamar mandi setelah berkemih dan ini adalah posisi relaks untuk mengkontraksi otot tersebut, serta pada saat ibu ingin tidur dan dalam keadaan apapun. Melakukan senam Kegel secara teratur dapat membantu melenturkan jaringan perineum ibu menyambut persalinan (Proverawati, 2012).

Senam yang dilakukan ibu hamil merupakan salah satu persiapan fisik dalam menghadapi persalinan. Senam ibu hamil yang dilakukan secara rutin sangat membantu kelancaran dalam proses persalinan. Salah satu bentuk senam yang mempunyai manfaat besar bagi ibu hamil adalah senam kegel. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegel. Otot panggul atau PC (*Pubococcygeal Muscle*) adalah otot yang melekat pada tulang-tulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih dan usus (Widianti & Proverawati, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan di Bidan Praktek Swasta (BPS) Desi Apri Sanopa Amd. Keb. Kalianda Lampung Selatan, hasil pemantauan persalinan dengan menggunakan partograf menunjukkan bahwa dari

60% ibu bersalin yang mengalami laserasi perineum dan 66,7% diantaranya adalah primipara. Setelah dilakukan wawancara dengan ketiga ibu bersalin yang mengalami laserasi perineum ternyata selama hamil tidak melakukan senam kegel.

**METODOLOGI PENELITIAN**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif, desain penelitian metode Quasi Eksperimental dengan pendekatan *Post test with control group design*, objek penelitian adalah pengaruh senam kegel dengan ruptur perineum. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin dengan ruptur perineum di BPS Desi Apri Sanopa Amd. Keb. Kalianda Lampung Selatan Tahun 2018 dengan jumlah rata-rata 40 persalinan perbulan. Pengambilan sampel saat penelitian dilakukan dengan cara *purposive sampling* dengan sampel minimum penelitian ekperimental adalah 15 subyek pergrup.

**HASIL PENELITIAN**

**Analisis Univariat**

Berdasarkan tabel rerata ruptur perineum ibu yang melakukan senam kegel didapatkan hasil mean adalah 0,67 dengan standar deviasi 0,617.

**Tabel 1 Rata-rata Ruptur Perineum Pada Ibu Yang Melakukan Senam Kegel**

Variabel	Mean	SD	Min	Max	N
Derajat Ruptur Perineum	0,67	0,617	0	2	15

**Tabel 2 Rata-rata Ruptur Perineum Pada Ibu yang Tidak Melakukan Senam Kegel**

Variabel	Mean	SD	Min	Max	N
Derajat Ruptur Perineum	1,20	0,676	0	2	15

Berdasarkan tabel rerata ruptur perineum pada ibu yang tidak dilakukan senam kegel didapatkan hasil mean 1,20 dengan standar deviasi 0,676.

**Analisis Bivariat**

Pengujian analisis pada penelitian ini jelas sudah dipenuhi karena sampel penelitian diambil secara acak terhadap Ibu hamil. Untuk mengetahui

tingkat ketepatan dalam pengambilan sampel, maka dilakukan pengujian persyaratan analisis yang lain yaitu uji normalitas.

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas, masing-masing variabel mempunyai nilai *skewness* dan *standar error*, bila nilai *skewness* di bagi standar erornya menghasilkan angka  $\leq 2$ , maka distribusi normal, bila data berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan untuk uji (*t dependen*) (Hastono, 2016).

**Tabel 3 Uji Normalitas**

Variabel	Skewness	Std. Error	Skewness : Std. Error	Ket
Sebelum demonstrasi	0,312	0,580	0,537	Normal
Setelah demonstrasi	0,256	0,580	0,441	Normal

Analisis yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh demonstrasi terhadap tingkat pengetahuan dengan menggunakan uji statistik t

dengan taraf kesalahan ( $\alpha$ ) 5% kemudian diprogram dengan sistem komputer menggunakan program SPSS for windows.

**Tabel 4 Pengaruh Senam Kegel dengan rupture perineum**

Hasil	Mean	SD	t-test	p-value	N
Dilakukan senam kegel	0,67	0,617			15
Tidak dilakukan senam kegel	1,20	0,676	2,256	0,032	15

Berdasarkan hasil analisis uji bivariat pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, hasil uji statistik didapatkan  $p\text{-value} = 0,032$  ( $p\text{-value} < \alpha = 0,05$ ) yang berarti ada Pengaruh Senam Kegel Dengan Ruptur Perineum di BPS Desi Apri Sanopa Amd.Keb Kalianda Lampung Selatan Tahun 2018.

## PEMBAHASAN

### Analisis univariat

Rata-rata ruptur perineum ibu yang melakukan senam kegel

Berdasarkan teori Proverawati dan Widianti (2010) senam Kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih (berguna saat proses persalinan agar tidak terjadi "ngompol") dan otot-otot vagina (memuaskan suaminya saat berhubungan seksual). Otot panggul atau otot PC (*PuboCoccygeal Muscle*) adalah otot yang melekat pada tulang-tulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih, dan usus. Bila tubuh menahan dan melepaskan air kencing, berarti tubuh sedang menggerakkan otot panggul. Cara lain untuk mengetahui otot panggul adalah dengan memasukkan jari yang bersih ke dalam vagina, lalu menekannya. Otot-otot yang mencengkeram jari tersebut itu adalah otot panggul.

Sejalan dengan penelitian Khasanah (2016) tentang Pengaruh Senam Kegel Pada Ibu Hamil Primigravida Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Di Poned Surakarta, hasil penelitian menunjukkan ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum sebanyak 40% pada kelompok intervensi.

Menurut peneliti bahwa senam hamil ditujukan untuk mempersiapkan dan melatih otot – otot yang berperandalam proses persalinan secara optimal. Otot – otot yang sering digerakkan dengan gerakan –gerakan senam hamil akan menjadi lebih elastis ataupun lentur. Keelastisan otot – otot tersebut (terutama otot dasar panggul) akan berguna dalam proses persalinan agar kejadian laserasi jalan lahir ataupun perineum dapat berkurang maupundihindari

Rata-rata ruptur perineum ibu yang tidak melakukan senam kegel

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh rata-rata ruptur perineum ibu yang tidak dilakukan senam kegel adalah 1,20 dengan standar deviasi 0,676.

Berdasarkan teori Proverawati dan Widianti (2010) ada berbagai manfaat yang dapat kita peroleh dengan melakukan aktifitas senam Kegel secara teratur, secara umum manfaat tersebut diantaranya adalah: Lebih mudah mencapai orgasme, orgasme dengan lebih baik, karena otot yang dilatih adalah otot yang digunakan selama orgasme, Vagina akan lebih sensitif dan peka rangsang, memudahkan peningkatan kepuasan seksual, menyernbuhkan ketidakmampuan menahan kencing (inkontinensia urine) , Mempercepat pemulihan kondisi vagina setelah melahirkan, suami akan merasakan perubahan fantastis saat senggama disebabkan vagina mampu mencengkeram penis lebih kuat., memudahkan kelahiran bayi tanpa banyak merobek jalan, lahir (tanpa atau sedikit jahitan), meningkatkan kepuasan seksual (karena lebih kuatnya daya cengkeram vagina dan meningkatnya daya tahan kelamin pria), mencegah ambein/wasir., mencegah 'ngompol kecil' saat bersin dan batuk.

Penelitian yang dilakukan Khasanah (2016) tentang Pengaruh Senam Kegel Pada Ibu Hamil Primigravida Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Di Poned Surakarta, hasil penelitian menunjukkan ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum sebanyak 90% pada kelompok control.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kejadian ruptur perineum lebih tinggi terjadi pada ibu bersalin yang sewaktu hamil tidak melakukan kegel jika dibandingkan dengan ibu yang mengikuti senam kegel. Hal ini membuktikan bahwa senam kegel berpengaruh terhadap terjadinya ruptur perineum pada ibu bersalin. Menurut pendapat peneliti senam kegel ditujukan untuk mempersiapkan dan melatih otot – otot yang berperan dalam proses persalinan secara optimal. Otot – otot yang sering digerakkan dengan gerakan – gerakan senam kegel akan menjadi lebih elastis ataupun lentur. Keelastisan otot – otot tersebut

(terutama otot dasar panggul) akan berguna dalam proses persalinan agar kejadian laserasi jalan lahir atau perineum dapat berkurang maupun dihindari.

### Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis uji bivariat pada tabel 4.4 diatas, hasil uji statistik didapatkan *p-value* = 0,032 (*p-value* <  $\alpha$  = 0,05) yang berarti ada Pengaruh Senam Kegel Dengan Ruptur Perineum di BPS Desi Apri Sanopa Amd.Keb Kalianda Lampung Selatan Tahun 2018.

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot dasar panggul menjelang persalinan, tujuannya untuk menguatkan otot-otot dasar panggul, membantu mencegah masalah inkontinensia urine,serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi. Sehingga seluruh ibu harus dimotivasi untuk menggerakkan otot dasar panggul sedikit-sedikit dan sesering mungkin, perlahan dan cepat pada masa mendekati persalinan. Prosedur senam Kegel dapat diingat dan dilakukan bersama aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan ibu sehari hari. Seperti saat ibu duduk di kamar mandi setelah berkemih dan ini adalah posisi relaks untuk mengkontraksi otot tersebut, serta padasaat ibu ingin tidur dan dalam keadaan apapun.Melakukan senam Kegel secara teratur dapat membantu melenturkan jaringan perineum ibu menyambut persalinan (Proverawati, 2010).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khasanah (2016) tentang Pengaruh Senam Kegel Pada Ibu Hamil Primigravida Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Di Poned Surakarta, hasil penelitian manunjukkan nilai  $p < 0.05$  yaitu sebesar 0,001. Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang bermakna antara senam kegel pada ibu hamil primigravida terhadap kejadian ruptur perineum.

Hasil penelitian menunjukkan masih terdapat ibu yang melakukan senam kegel namun mengalami ruptur perineum derajat 2, hal ini dikarenakan ibu terkadang lupa untuk melakukan anjuran dari peneliti. Bila senam Kegel dilakukan secara teratur maka dapat dirasakan manfaatnya.Untuk hasil terbaik, senam Kegel perlu dilakukan secara konstan setiap hari. Hasilnya tidak akan didapat dalam waktu sehari. Kebanyakan orang akan merasakan perubahan setelah 3 minggu dengan berlatih beberapa menit setiap hari. Bagi wanita sebaiknya senam Kegel ini dilakukan sepanjang hidup, tidak hanya pada saat hamil saja, bila rajin melakukan senam Kegel sejak muda, maka ketika tuaotot panggul akan tetap kuat sehingga terhindar dari mengompol, sulit menahan kencing dan masalah-masalah lainnyayang sering

dialami oleh para lansia(Widianti & Proverawati, 2010).

Keelastisitasan otot-otot perineum yang telah dilatih oleh senam Kegel saat mendekati persalinan dapat meminimalkan terjadinya robekan perineum pada saat persalinan, minimnya robekan yang terjadi pada saat persalinan dapat turut meminimalkan juga resiko infeksi penyembuhan dari luka perineum.

Penanganan yang dapat digunakan untuk mengurangi terjadinya robekan perineum pada saat persalinan spontan yaitu dengan cara senantiasa melakukan senam Kegel dari masih muda hingga selanjutnya dengan sesering mungkin dan konstan, serta menjaga masa kehamilan dengan cermat dan sehat, selalu memeriksakan kehamilan pada pelayan kesehatan yang terjangkau guna mendeteksi keadaan serta kesejahteraan janin di dalam kandungan, serta mengatur asupan nutrisi dengan pola diit yang seimbang (Proverawati, 2010).

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: Rata-rataruptur perineum ibuyang melakukan senam kegeladalah 0,67dengan standar deviasi0,617.Rata-rataruptur perineum ibu yang tidak dilakukan senam kegel adalah 1,20dengan standar deviasi0,676. Ada Pengaruh Senam Kegel terhadap Ruptur Perineum pada ibu bersalindi BPS Desi Apri Sanopa Amd.KebKalianda Lampung Selatan Tahun 2018 (*p-value* 0,032).

### SARAN

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar informasi tentang manfaat senam Kegel untuk wanita pada umumnya dan responden (ibu hamil) pada khususnya, mengingat manfaat senam Kegel sangat beragam seperti menghindari ngompol pada lansia, meningkatkan keelastisitasan otot-otot perineum pada ibu hamil dan ibu nifas, serta lebih mudah mencapai orgasme bagi wanita, dll. Apabila dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan. Sebagai bahan masukan guna menambah wawasan sekaligus bahan bacaan bagi Prodi Kebidanan DIV Malahayati. Hasil penelitian ini dapat menambah informasi tentang manfaat senam hamil dalam penurunan angka kematian ibu akibat perdarahan dengan penurunan robekan perineum saat persalinan Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut 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.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Departemen Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2015*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI; 2016.
- Friedman. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Hastono. (2007). *Analisa Data Kesehatan*. Jakarta : FKM. UI
- Kemendes RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Keputusan Menteri kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Khasanah (2016) *Pengaruh Senam Kegem pada Ibu Hamil Primigravida Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Di Poned Surakarta*
- Manuaba. (2013). *Ilmu kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : EGC
- Mochtar. (2012). *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Ed. Rev. Jakarta: Rineka Cipta
- Proverawati dan Anggriyana TW. (2010) *Senam Kesehatan Dilengkapi Dengan Contoh Gambar*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rukiyah, Ai Yeyeh. (2012). *Asuhan Kebidanan Patologi*. Jakarta: TIM
- Widianti, A.T. & Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wiknjastro, Hanifa. (2007). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina. Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Wardiyah, Aryanti & Rilyani. (2015). *Sistem Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika