

PENGARUH SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN RUPTURE PERINEUM DI
PUSKESMAS MINASAUPA MAKASSAR TAHUN 2021

Oleh

Ninda Sari L¹⁾, Zulaeha A.Amdadi²⁾, Hidayati³⁾

^{1,2,3}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Makassar

Email: ¹nindasari211@poltekkes-mks.ac.id, ²zulaehaamdadi@poltekkes-mks.ac.id,
³hidayati@poltekkes-mks.ac.id

Abstract

Efforts to accelerate the reduction of the Maternal Mortality Rate (MMR) can be carried out by ensuring that every mother is able to access quality maternal health services. Through the pregnancy exercise program, which is intended for pregnant women to tighten the body system and elasticate the abdominal wall muscles, ligaments and ligaments of the pelvic floor muscles associated with the delivery process to reduce the incidence of rupture of the perineum which can cause maternal death due to bleeding. This type of research is quantitative. By using an analytical case control survey approach. The sampling technique was taken by consecutive sampling as many as 44 respondents. The statistical test used was the chi square test in both groups, it was found that the p value (Asymp. Sig 2-tailed) was $0.001 < 0.05$. that there is a significant effect between pregnancy exercise and the incidence of perineal rupture.

Keywords: Maternal Mortality Rate, Mother, Pregnant

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu anugrah yang sangat luar biasa dengan keunikan yang khas serta berbeda beda, yang di berikan Tuhan pada setiap individu yang merasakannya. Kehamilan merupakan fakto fisiologis yang akan terjadi pada setiap wanita yang akan menimbulkan kecemasan serta ketakutan dalam dirinya. Di mulai dari konsepsi sampai lahir janin, lamanya hamil normal Adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) kehamilan ini di bagi atas 3 semester yaitu : kehamilan trimester pertama 0-14 minggu , dan kehamilan trimester kedua mulai dari 14-28 minggu, dan kehamilan trimester ketiga di mulai dari 28-42 minggu (yuli, 2017)

Menurut WHO tahun 2015 AKI di dunia yaitu 289.000 jiwa dan Asia Tenggara menjadi ke-4 yang memiliki jumlah AKI terbesar yaitu 16.000 jiwa. Salah satu penyebab AKI yaitu perdarahan post partum. Rupture perineum menjadi penyebab utamanya. Kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di dunia pada tahun 2015 terdapat 2,7 juta kasus di manah angka ini

di perkirakan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050 jika tidak mendapatkan perhatian dan penanganan yang baik.

Di Kawasan asean AKI di ASEAN pada tahun 2015 ketika AKI di Indonesia mencapai 290, AKI di singapura hanya 6 per 100.000 kelahiran hidup, Brunei 33 per 100.000 kelahiran hidup. Filipina 112 per 100.000 kelahiran hidup serta Malaysia dan Vietnam sama sama mencapai 160 per 100.000 kelahiran hidup, Salah satu penyebab AKI yaitu perdarahan post partum. Rupture perineum menjadi penyebab utamanya.

Di Indonesia laserasi perineum di alami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2017 menemukan bahwa dari total 1951 kelahiran spontan pervagina, 57% ibu mendapat jahitan perineum(28% karena episiotomy dan 29% kerena robekan spontan) (Depkes RI, 2017), sedangkan penyebab kematian ibu di provinsi Sulawesi selatan untuk tahun 2017 perdarahan sebanyak 62 kasus (41,61%) Rupture perineum menjadi penyebab utamanya. Jumlah kasus angka kematian ibu sebanyak 149 per100.00 kelahiran hidup di Sulawesi Selatan(Dinkes

Prov.Sulsel,2015) kejadian ruptur perineum di puskesmas minasa upa provinsi Sulawesi selatan kota makassar tahun 2019 mencapai 52 kasus dari 358 kasus kelahiran hidup pertahun.

Kematian ibu menurut World Health Organization (WHO) adalah kematian perempuan pada saat hamil atau kematian dalam kurun 42 hari sejak terminasi kehamilan tanpa memandang lamanya kehamilan, yakni kematian yang di sebabkan karena kehamilannya atau menanganannya, tetapi bukan karena sebab sebab lain kecelakaan dan terjatuh

Menurut prawirohardjo (2009), perdarahan pasca persalinan dapat menyebabkan kematian ibu 45% terjadi pada 24 jam pertama pasca melahirkan 68-73% dalam satu minggu setelah melahirkan, dan 82-88% dalam 2 minggu setelah melahirkan. Yang terjadi pada 24 jam pertama setelah melahirkan salah satunya adalah robekan jalan lahir.

Rupture perineum adalah perlukaan jalan lahir yang terjadi pada saat kelahiran bayi baik menggunakan alat maupun tidak menggunakan alat. Penyebab dari kejadian ruptur perineum adalah parita, berat badan bayi, pimpinan persalinan tidak sebagaimanah mestinya , perineum yang kaku, ekstraksi cunam, ekstraksi vakum, trauma alat dan episiotomy, ruptur perineum terjadi hampir pada semua persalinan pertama dan tidak jarang juga ada persalinan berikutnya. Robekan jalan lahir selalu memberikan perdarahan dalam jumlah yang bervariasi banyaknya. Perdarahan yang berasal dari jalan lahir harus selalu di evaluasi yaitu sumber dan perdarahan sehingga dapat di atasi.

Robekan yang terjadi bisa ringan (lecet atau laserasi), luka episiotomy, ruptur uteri, robekan perineum spontan derajat 1 sampai derajat IV (spinter ani) terputus, robekan pada dinding vagina, fornix uteri ,serviks, daerah sekitar klitoris uretra dalam meningkatkan kualitas taraf kesehatan ibu, antenatal care menyediakan kelas senam hamil untuk ibu hamil agar mendapatkan informasi yang lebih terbaru seputar kehamilan hingga ke proses persalinan nantinya.

Senam Hamil, adalah program kebugaran yang di peruntukkan bagi ibu hamil dalam rangka mengencangkan sistem tubuh dan menyiapkan otot otot yang di perlukan sebagai tambahan yang harus di alami selama kehamilan meskipun aktivitas rutin sering di lakukan gerakan yang di berikan kepada ibu hamil untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat aman dan spontan(hulina, 2011),

Degan melakukan senam hamil secara rutin dapat membuat ibu dan janin lebih siap menghadapi proses kelahiran karena senam hamil bertujuan baik terhadap ibu , yang di manah senam hamil ini memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot oto dinding perut, lingamen lingamen otot otot dasar panggul yang berhubungan degan proses persalinan. Membentuk sikap tubuh, sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan persalinan, dapat mengatasi keluhan keluhan umum pada wanita hamil, dapat membuat letak janin normal dan mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut.

Degan sering rutin melakukan senam hamil maka akan membuat tubuh semakin siap menghadapi persalinan, rileksasi yang di dapatkan saat melakukan senam hamil akan membuat tubuh dapat tanang dan lebih beranin untuk menghadapi proses persaliinan.

persalinan yang normal ialah persalinan yang di mulai secara spontan, beresiko rendah pada awal persalinan tetap demikian selama proses persalinan bayi lahir secara spontan dalam presentasi belakang kepala pada usia kehamilan 37-42 minggu lengkap dan setelah bersalin ibu maupun bayi berada dalam kondisi sehat , persalinan adalah proses pengeluaran konsepsi (janin dan uri) yang sudah cukup bulan atau dapat hidup di luar kandungan melalui jalan lahir degan bantuan atau tanpa bantuan (Manuaba, 2010).

Berdasarkan penelitian sebelumnya Yang telah di lakukan oleh peneliti pada tanggal 19 desember 2016, di RSUD PKU muhamadiyah Bantul telah di dapatkan data jumbla persalinan normal yaitu sebanyak 452 pada bulan januari-Desember 2016 dan terdapat 81 ibu (17,19 %)

yang mengalami rupture perineum pada saat persalinan. dan pada tanggal 17-25 Mei 2017 terdapat 10 ibu bersalin normal di antaranya 6 yang mengalami rupture perineum di manah 4 ibu yang melakukan senam hamil dan 2 ibu yang tidak pernah melakukan senam hamil dan terdapat 4 ibu bersalin yang tidak mengalami rupture perineum dan rutin melakukan senam hamil.

Berdasarkan uraian di atas dan data yang di peroleh oleh peneliti di Puskesmas Minasaupa, maka peneliti tertarik Untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh “senam hamil terhadap kejadian rupture perenium” Di puskesmas minasaupa.

LANDASAN TEORI

a. Pengertian Senam hamil

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan 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 (Huliana, 2011).

Senam hamil merupakan gerakan secara terstruktur yang di lakukan oleh ibu hamil untuk mengengjangkan otot otot perineum. Dengan senam hamil ibu hamil dapat melatih keelastisan otot otot perineum, yang nantinya akan memudahkan ibu dalam proses persalinan kelak, dengan rutin melakukan senam hamil, membuat ibu lebih siap untuk menghadapi persalinannya kelak

b. Tujuan Senam Hamil

Senam hamil sangat bermanfaat. dilakukan selama kehamilan. Berlatih senam hamil pada masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil merasa relaks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan (Ayodya, 2015).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi senam hamil

1) Usia Kehamilan

Senam hamil pada kehamilan normal dapat di mulai pada kehamilan kurang lebih 16- 38

minggu pada sumber lain di katakana senam hamil biasanya bias di berikan setelah keluhan keluhan yang bias timbul pada periode kehamilan muda seperti mual sampai munta, tidak ada pendarahan pada kehamilan atau kehamilan sudah memasuki trimester yaitu sekitar usia 20 minggu ke hamilan karena pada usia kehamilan ini plasenta telah terbentuk sempurna, sehingga kemungkinan terjadinya ancaman keguguran lebih kecil.

2) Pendidikan dan pengetahuan

Tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu mempengaruhi keikutsertaan ibu dalam senam hamil. maka makin tinggi pula minat ibu dalam melakukan senam hamil.

3) Status kesehatan ibu

Ibu yang dapat melakukan senam adalah ibu dengan status kesehatan yang baik dan memenuhi syarat untuk senam hamil. Maka dari itu, sebelum melakukan senam hamil ibu terlebih dahulu di priksa kesehatannya, apakah ibu memiliki kondisi yang kontradikasih dengan senam hamil atau tidak.

d. Rupture Perineum

Rupture perineum adalah robekan yang terjadi pada perineum sewaktu persalinan. Perineum merupakan bagian yang sangat penting dalam fisiologi, yang tidak hanya berperan pada proses persalinan. Perineum merupakan bagian yang sangat penting dalam fisiologi yang tidak hanya berperan pada proses persalinan, tetapi juga di perlukan untuk mengontrol buang air besar dan buang air kecil, menjaga aktifitas perstatik normal dan fungsi seksual yang sehat (Waspodo, 2001).

METODE PENELITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini kuantitatif. Dengan menggunakan pendekatan survei analitik *case control*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kecamatan rappocini, wilaya kerja puskesmas Minasaupa kota Makassar pada bulan Februari- Mei 2021.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah Populasi terjangkau ialah ibu hamil dengan usia kehamilan 28– 38 minggu yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Minasa upa kota Makassar. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 44 subjek yang terdiri dari 22 subjek pada kelompok kasus dan 22 subjek pada kelompok control. Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara *Consecutive Sampling*. Dengan pengolahan data menggunakan computer program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) dengan tahapan *editing, coding, entry data, cleaning data* dan penyajian data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis bivariate yang digunakan untuk mencari hubungan variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan tabel. Adapun uji yang digunakan adalah uji *Chi Square* dengan nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan data primer yang diawali dengan memberikan *informed consent* kepada 44 responden kemudian di lanjutkan dengan pemberian lembar *cheklis* untuk mengumpulkan semua data. Data yang diperoleh sesuai variabel dalam penelitian ini. Setelah dilakukan pengolahan data maka hasil penelitian disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi kelompok kasus dan kelompok kontrol

| No. | Senam Hamil | Kelompok Kasus | | Kelompok Kontrol | |
|-----|-------------------|----------------|----------------|------------------|----------------|
| | | Frekuensi | Persentase (%) | Frekuensi | Persentase (%) |
| 1 | Senam Hamil | 22 | 100 | 0 | 0 |
| 2 | Tidak Senam Hamil | 0 | 0 | 22 | 100 |
| | Total | 22 | 100 | 22 | 100 |

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan pada tabel 5.1 di ketahui bahwa dari total 44 respondent. Pada kelompok kasus terdapat 22 orang ibu yang melakukan senam hamil (50%), yang terdiri dari 17 ibu post partum (38,6%) yang tidak mengalami ruptur

dan terdapat 5 ibu post partum (11,4%) yang mengalami ruptur, 5 ibu post partum yang mengalami ruptur di manah 3 orang ibu mengikuti kelas senam sebanyak 3 kali dan 2 lainnya hanya 2 kali mengikuti kelas senam hamil, sedangkan pada kelompok kontrol yang terdiri dari 22 orang ibu yang tidak melakukan senam hamil (50%) sebanyak 16 ibu post partum (36,4%) yang mengalami ruptur dan hanya 6 orang ibu post partum (13,6%) yang tidak mengalami ruptur.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Pengaruh Senam Hamil dengan Kejadian Ruptur Perineum pada Persalinan Normal di Puskesmas Minasa Upa

| Kategori | Ruptur Perineum | | Tidak Ruptur Perineum | | Ruptur Total | P-Value | CC |
|-------------------|-----------------|------|-----------------------|------|--------------|---------|-------|
| | F | % | F | % | | | |
| Senam Hamil | 5 | 11,4 | 17 | 38,6 | 22 | 50 | 0,001 |
| Tidak Senam Hamil | 16 | 36,4 | 6 | 13,6 | 22 | 50 | |
| Total | 21 | 47,8 | 23 | 52,2 | 44 | 100 | |

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan uji statistik chi square didapatkan nilai p-value sebesar 0,001 Yang berarti terdapat pengaruh senam hamil terhadap kejadian ruptur perineum, uji korelasi Chi square dengan nilai signifikan $p \text{ value } 0,001 \leq 0,05$ hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam hamil dengan kejadian ruptur perineum. Hasil analisis didapatkan nilai keeratan pengaruh atau CC (contigen coefficient) sebesar 0,448 yang memiliki arti keeratan cukup, nilai coifficien yang positif bahwa semakin rutin ibu melakukan senam hamil maka akan semakin kecil resiko kejadian ruptur perineum pada ibu saat bersalin.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan dari 44 responden (100%) 22 ibu post partum (50%) yang mengikuti senam hamil sebanyak 5 ibu post partum (11,4%) mengalami ruptur perineum pada persalinan normal, hal ini disebabkan karena ibu tidak rutin dalam melakukan senam hamil.

Menurut Anggraeni (2010) senam hamil di lakukan sejak usia kehamilan 28 minggu sampai degan masa kelahiran. Manfaat dari senam hamil yang di lakukan secara teratur membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas karena senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat di perlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya menghadapi kecemasan dan panik (Eli, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian dari 44 responden (100%) 22 ibu post partum (50%) yang tidak melakukan senam hamil terdapat 16 ibu post partum (36,4%) yang mengalami rupture dan yang tidak mengalami rupture sebanyak 6 ibu post partum (13,4%). Hasil penelitian menunjukan sebagian besar ibu bersalin yang mengalami robekan karena tidak mengikuti senam hamil. Penelitian ini sejalan degan penelitian yang di lakukan Turlina (2015) Tentang hubungan senam hamil degan terjadinya robekan perineum di peroleh hasil ibu bersalin spontan , yang tidak mengikuti senam hamil sebagian besar (62,5%) mengalami robekan perineum dan hampir sebagian (37,5%) tidak mengalami robekan perineum.

Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mendasari ibu bersalin yang mengikuti senam hamil dan tidak mengalami robekan perineum spontan saat hamil sering melakukan latihan latihan relaksasi yang dapat membuat perineum menjadi lentur. Latihan senam hamil pada umumnya dan khususnya pada senam kebugaran panggul.

Hasil penelitian menunjukan bahwa dari total 44 responden,(100%) 22 orang ibu yang melakukan senam hamil (50%) sebanyak 17 ibu post partum (38,6%) tidak mengalami robekan pada persalinan normal. Hasil penelitian ini sejalan degan hasil penelitian Turlina (2015), hasil menunjukan sebagian responden mengikuti senam hamil sebanyak (61,9%) tidak mengalami robekan dan sebagian responden mengalami robekan hanya derajat 1.

Responden yang tidak mengalami robekan perineum di mungkinkan karena pengaturan posisi yang benar pada saat persalinan, dan menurut data yang di peroleh dari 17 responden yang tidak mengalami robekan perineum sebagian besar aktif dalam mengikuti senam hamil pada saat kehamilanya. Hal ini sesuai degan teori yang menyebutkan bahwa pencegahan robekan perineum sesuai dengan teori Aprillia (2011) yaitu dapat di cegah degan pengaturan posisi yang benar saat persalinan, senam hamil, perineum message, dan yoga prenatal.

Berdasarkan hasil penelitian dari 44 responden (100%) 22 ibu post partum (50%) yang tidak melakukan senam hamil hanya 6 ibu post partum (13,6%) yang tidak mengalami rupture. Menurut asumsi penelitian 6 ibu post partum (13,6%) yang tidak melakukan senam hamil dan tidak mengalami rupture di karenakan oleh factor lain seperti paritas, dan Teknik meneran ibu yang bagus dan ibu degan persalinan yang lebih dari dua kali atau multipara, sehingga otot kewanitaanya sudah lentur, sehingga memudahkan ibu dalam proses persalinan.

Hasil penelitian yang di lakukan oleh Ardiani (2013), dari 23 responden yang meneran tidak benar di dapatkan (71,9%) yang mengalami kejadian rupture perineum. Hal ini disebabkan oleh cara ibu dalam mengatur nafas saat mengedan dan juga cara melakukan dorongan saat meneran, sehingga diperlukan pimpinan maksimal penolong agar ibu dapat mengedan dengan benar untuk mengurangi kejadian rupture perineum. Ibu harus didukung untuk meneran degan benar pada saat ia merasakan dorongan dan memang ingin mengejan.

Ibu mungkin merasa dapat meneran secara efektif pada posisi tertentu selain teknik meneran yang benar juga karena ibu rutin dalam melakukan pemeriksaan ANC, dan aktifitas ringan dirumah seperti berjalan dipagi hari sehingga ibu dapat meminimalkan resiko pada saat persalinan seperti robekan perineum, dengan melakukan pemeriksaan selama kehamilan atau antenatal care.

Dapat terpantaunya kehamilan ibu, mulai dari kondisi janin sampai taksiran berat janin, sehingga dapat meminimalisir dan mengantisipasi komplikasi pada saat persalinan nanti. Selain itu penjegahan terjadinya rupture yaitu degan melakukan senam hamil pada ibu hamil merupakan salah satu persiapan fisik dalam menghadapi persalinan. Senam ibu hamil yang dilakukan secara rutin sangat membantu kelancaran dalam proses persalinan (widiandi & proverawati, 2010).

Hasil analisis Bivariat menunjukkan uji Chi square dengan nilai signifikan p value $0,001 \leq 0,05$ hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara senam hamil degan kejadian rupture perineum. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa nilai contingency coeffcent (cc) 0,448 berarti pengaruh senam hamil degan kejadian rupture perineum pada persalinan normal dalam kategori cukup erat.

Penelitian ini sejalan degan penelitian yang di lakukan oleh Turlina (2015), Hasil penelitian menunjukkan sebagian responden mengikuti senam hamil sebanyak (61,9%) hasil observasi robekan perineum menunjukkan sebagian tindakan mengalami robekan perineum (38,1 %) hasil pengujian degan uji koefisien Phi diperoleh nilai sebesar 0,485 dengan signifikan sebesar 0,026 ($p < 0,05$), hal ini di simpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara senam hamil dengan kejadian robekan perineum spontan.

Selain itu penelitian yang di lakukan oleh Riswati (2015) hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak aktif senam hamil (62,8 %) dan sebagian besar responden mengalami robekan perineum (55,8 %). Ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap robekan perineum pada ibu bersalin primigravida di puskesmas tegalrejo, kecamatan argomulyo, kota salatiga. (p-value $0,029 < (0,05)$)

Responden yang aktif mengikuti senam hamil tidak mengalami robekan perineum di karenakan senam hamil yang di lakukan secara teratur sehinga dapat membantu elastisitas otot

dasar panggul dan akan memperoleh hasil yang efektif. Hal ini sesuai dengan teori bahwa dengan mengikuti senam hamil dapat bermanfaat dalam proses persalinan yaitu ibu dapat melatih ketenagan menghadapi proses persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas pada saat mengejan otot dasar panggul dan otot mengejan dan otot paha bagian dalam mengendur secara aktif sehingga otot dasar panggul yang lemas tidak akan muda robek saat melahirkan (Huliana, 2012).

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengaruh senam hamil degan kejadian rupture perineum di Puskesmas Minasa upa Makassar”, peneliti mengambil kesimpulan umum bahwa ada pengaruh senam hamil dengan kejadian rupture perineum, serta terdapat perbedaan kejadian rupture perineum pada kelompok kasus dan kontrol pada persalinan normal.

Saran

1. Bagi ibu hamil, keluarga dan masyarakat Untuk mengantisipasi terjadinya rupture perineum degan rutin melakukan senam hamil yang bertujuan untuk melenturkan otot otot jalan lahir, sehingga dapat meminimalisir terjadinya robekan jalan lahir pada saat persalinan.
2. Di harapkan bagi instansi Puskesmas minasa upa kota Makassar dengan mengadakan kelas senam hamil sebagai motivasi petugas kesehatan untuk meningkatkan kualitas dalam memberikan konseling tentang pentingnya melakukan senam hamil, dan minimal sebanyak 6 kali senam hamil sehingga kejadian rupture perineum pada persalinan normal bisa di minimalisir
3. Diharapkan bagi institusi Pendidikan untuk selalu memperbaharui informasi mengenai senam hamil terhadap kejadian rupture baik melalui hasil penelitian maupun artikel tentang manfaat senam hamil untuk persalinan.

4. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya sehingga dapat dikembangkan lebih luas

Pelaksanaan Senam Hamil di Puskesmas Purwekerto Batar. volume 2, 5.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adam, J. . (2018). Efektifitas Senam Hamil Terhadap kejadian Rupture perineum pada Ibu Bersalin di Puskesmas limboto. volume, 1.
- [2] Asih, S. . (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kejadian Rupture Perineum pada Ibu Bersalin Primigravida. volume 1, 1.
- [3] Juwita, S. (2017). Hubungan Senam Samil degan Robekan Perineum pada Ibu Nifas. volume 1, 1.
- [4] Layli, U. (2015). Analisis faktor faktor yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Samil pada Ibu Hamil di BPS Nina Surabaya. volume 8, 2.
- [5] LESTARI, Y. . (2018). Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Rupture Perineum di Puskesmas Milati II. Senam Hamil Rupture Perineum.
- [6] M.Si, P. . (2010). Metodologi Penelitian.
- [7] Maya, R. . (2018). Faktor yang Mempegaruhi Pelaksanaan Senam.
- [8] Renda, a. . pratama. (2018). Faktor yang Mengaruhi Pelaksanaan Senam Hamil. volume 9, 3.
- [9] SARI, D. . (2017). Hubungan Senam Hamil Dengan kejadian Rupture perineum pada Persalinan Normal Di RSUD PKU Muhamad Bantul.
- [10] Setyatama, I. . (2017). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kejadian Laserasi Perineum di Desa Gembong Kecamatan.
- [11] SSiT, M. . royani chairiya. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Rupture Perineum pada Ibu Bersalin di BPS Hj Warsingsi Persalin. VOLUME 11, 1.
- [12] Wijaya, H. (2018). Metode Penelitian dalam Penulisan Jurnal Ilmiah Elektronik.
- [13] Yunisari, s. . annisa dwi. (2014). Analisis faktor faktor yang Berhubungan degan

HALAMAN INI SENGAJA DIKSONGKAN