

ABSTRAK

Latar Belakang: Robekan perineum adalah robeknya daerah otot – otot dasar panggul. Berdasarkan kajian pustaka dan penelitian terdahulu, robekan perineum sering terjadi pada persalinan khususnya ibu primigravida yang menyebabkan perdarahan, infeksi dan ketidaknyamanan. Pemerintah telah menetapkan program kesehatan ibu hamil yaitu senam hamil dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas ibu hamil. Senam hamil merupakan kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan ibu hamil. *Prenatal gentle yoga* merupakan pengembangan dari senam hamil dengan memusatkan dan menyelaraskan pada olah nafas tubuh dan pikiran untuk memaksimalkan kelahiran yang fisiologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan robekan perineum pada persalinan normal di Klinik Pratama Anugrah Surabaya. **Metode:** Metode penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan waktu retrospektif dan menggunakan studi kasus kontrol. Jumlah sampel sebanyak 68 yang meliputi 34 kelompok kasus dan 34 kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Variabel bebas adalah senam hamil dan variabel terikat adalah robekan perineum. Instrumen yang digunakan adalah rekam medis, wawancara tertulis, kamera dan *checklist*. Analisis data menggunakan uji statistik *chi square* dengan tingkat kemaknaan 0,05. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang tidak melakukan senam hamil selama kehamilannya sebanyak 43 (63,2%) daripada yang melakukan senam hamil. Ibu yang tidak melakukan senam hamil lebih banyak mengalami robekan perineum pada persalinan normal yaitu 27 (79,4%), sedangkan ibu yang melakukan senam hamil lebih banyak tidak mengalami robekan perineum pada persalinan normal yaitu 18 (53%). Hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara senam hamil dengan robekan perineum pada persalinan normal di Klinik Pratama Anugrah Surabaya.

Kata kunci : *senam hamil, robekan perineum, persalinan normal*

ABSTRACT

Background: Perineal tear is the tearing of the pelvic floor muscles. Based on literature studies and recent studies, perineal tear often occurs in labor, especially primigravida mothers which cause bleeding, infection and anxiety. The government has established a health program for pregnant women, namely pregnancy exercise for improving the health and quality of pregnant women. Pregnancy exercise is a physical activity that carried out by pregnant women. Prenatal gentle yoga is the development of pregnancy exercise by focused and harmonize the method breath of the body and mind to maximize physiological births. This study aims to determine the relationship between pregnancy exercise and perineal tear in normal labor at the Pratama Anugrah Clinic in Surabaya. **Methods:** This research method is observational analytics with retrospective time approach and use case control study. The number of samples is 68 postpartum which contained 34 case groups and 34 control groups. Sampling technique using purposive sampling. The independent variable is pregnancy exercise and the dependent variable is perineal tear. The measuring tool of sources used in this research are medical records, written interview, camera and checklist. Data analysis using chi square statistical tests with a significance level of 0.05. **Results:** The results showed that there are still more mothers who did not practice pregnancy exercise during pregnancy as many as 43 (63.2%) than those who practice pregnancy exercise. Mothers who did not practice pregnancy exercise more likely to experience perineal tear in normal labor that is 27 (79,4%), while mothers who did practice pregnancy exercise more more prevented experience perineal tear in normal labor that is 18 (53%). Result of chi square statistical tests obtained p value 0.006 ($p < 0.05$). **Conclusions:** Those results indicate that there is impacts between Pregnancy Exercise and Perineal Tear in Normal Labor at Pratama Anugrah Clinic Surabaya.

Keywords : pregnancy exercise, perineal tear, normal labor