SKRIPSI

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN RUPTUR PERINEUM PADA IBU BERSALIN NORMAL DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025

OLEH:
WULAN WANDA SUNDARI
P01740324117

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL

SKRIPSI

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN RUPTUR PERINEUM PADA IBU BERSALIN NORMAL DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Skripsi Ini Diajukan Sebagai

Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr.Keb)
Pada Prodi Sarjana Terapan Kebidanan

Oleh :
WULAN WANDA SUNDARI
P01740324117

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM
SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN RUPTUR PERINEUM PADA IBU BERSALIN NORMAL DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan oleh :

WULAN WANDA SUNDARI
P01740324117

Skripsi Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Dipresentasikan
Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan
Pada Tanggal 17 Juli 2025

Oleh :
Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr.Susilo Damarini, SKM., MPH	**Suci Sholihat, SST., M.Keb**
NIP. 196607041990032002	**NIP. 199012226202012006**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN RUPTUR PERINEUM PADA IBU BERSALIN NORMAL DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan oleh :

WULAN WANDA SUNDARI
P01740324117

Skripsi Ini Telah Diuji Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Kebidanan
Pada Tanggal 17 Juli 2025
Dinyatakan Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Ketua Dewan Penguji

Diah Eka Nugraheni,SST., M.Keb
NIP. 198012102002122002

Penguji I

Renta Handika, M.Keb
NIP. 919970128202307201

Penguji II

Dr.Susilo Damarini, SKM., MPH
NIP. 196607041990032002

Penguji III

Suci Sholihat, SST., M.Keb
NIP. 19901222620201220006

Mengesahkan
Ketua Program Studi Kebidanan
Program Sarjana Terapan Kebidanan

Lela Hartini, SST., M.Kes
NIP. 197710112003122001

SURAT PERNYATAAN
TIDAK PLAGIAT DAN MEMALSUKAN DATA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Wulan Wanda Sundari
Tempat/Tanggal Lahir	: Muara Ketayu, 25 Desember 1999
NIM	: P040324117
Program Studi	: Sarjana Terapan Kebidanan (RPL)

Menyatakan dengan sesungguhnyya bahwa skripsi saya yang berjudul "Hunungan Senam Hamil Dengan Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Normal di PMB Kota Bengkulu Tahun 2025"

1. Adalah benar-benar hasil karya saya sendiri (tidak hasil plagiasi/jiplakan)
2. Tidak didasarkan data palsu

Apabila pada kemudian hari terbukti bahwa pernyataan saya tidak benar, saya bersedia menanggung resiko dan siap diperkarakan sesuai dengan aturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Bengkulu, Juli 2025



Wulan Wanda Sundari
(P040324117)

BIODATA PENULIS



Nama	: Wulan Wanda Sundari
Tempat, Tanggal Lahir	: Muara Ketayu, 25 Desember 1999
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Desa Nangai Tayau 1, Kecamatan Amen, Lebong
Nama Suami	: Noval Kurniawan
Riwayat Pekerjaan	: RSUD Kabupaten Lebong
Riwayat Pendidikan	:

1. SD N 03 Amen (2006-2012)
2. SMP 01 Lebong Tengah (2012-2015)
3. SMA 01 Lebong Utara (2015-2018)
4. Diploma III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu (2018-2021)

kemenkes Poltekkes Bengkulu

MOTO DAN PERSEMBAHAN

فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا

Fa inna ma'al 'usri yusrā. Inna ma'al 'usri yusrā

"Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan."
(QS. Al-Insyirah: 5-6)

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, memberikan saya kekuatan, membekali saya dengan ilmu pengetahuna.

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah, SWT dan segala kerendahan hati, saya persembahkan hasil karya ini kepada :

- Suamiku tercinta, abang terimakasih atas ikhlas dan ridho abang yang telah mengizinkanku mewujudkan salah satu mimpiku, terimaksih atas cinta, kasih sayang, perhatian dan pengorbanan yang begitu besar kepadaku hingga aku bisa menyelesaikan karya ini dengan baik. Semoga dengan pencapaian ini aku bisa membuat abang bangga.
- Kedua Orang Tua ku, Ibu dan Ayah terima kasih atas kasih sayang, doa, serta segala pengorbanan yang tak ternilai sejak hari pertama aku ada di dunia hingga detik ini. Tanpa restu dan ridho dari kalian, tak mungkin aku bisa sampai di titik ini, terimakasih selalu mendukungku disetiap langkahku. Semoga dengan ini kami bisa membuat ayah dan ibu bangga.
- Ayah dan Ibu mertuaku, Terimakasih atas kasih sayang, doa, dan perhatian yang di berikan kepadaku, terimakasih telah mendukung atas apapun keputusan dan langkah yang kami ambil. Semoga dengan ini kami bisa membuat ayah dan ibu bangga.
- Adik-Adik ku tersayang, Terimakasih atas doa, dukungan dan perhatian yang telah di berikan kepadaku, terimakasih selalu mau direpotkan disetiap prosesku, semoga dengan ini bisa menjadi inspirasi untuk kalian semua untuk lebih semangat untuk menggapai mimpi.

- Dosen Pembimbingku, Bunda Dr. Susilo Damarini, SKM., MPH dan Bunda Suci Sholihat, SST., M.Keb, Bunda dengan segala hormat dan kasih sayang saya ucapan terima kasih yang sebesar besarnya, bunda tidak hanya membimbingku secara akademik, tetapi juga telah memberikan semangat dan kepercayaan, dorongan dan senantiasa menuntunku untuk melewati setiap tahap demi tahap dalam setiap proses penyusunan skripsi ini, Terima kasih atas kesabaran, perhatian, dan dedikasi dalam membimbing saya hingga skripsi ini terselesaikan.
- Teman-teman seperjuangan yang saya sayangi, Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita perjuangan ini, Doa, canda, motivasi, dan waktu yang kita lalui bersama tidak akan pernah terlupakan. Semoga kita semua diberikan kemudahan dalam menggapai cita-cita dan kesuksesan di masa depan.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Skripsi, 23 Juli 2025

Wulan Wanda Sundari

HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN KEJADIAN RUPTUR PERINEUM PADA IBU BERSALIN NORMAL DI PMB KOTA BENGKULU TAHUN 2025

XVIII+80 Halaman, 5 Tabel, 10 gambar, 8 Lampiran

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa ada 2,7 juta kasus ruptur perineum di antara wanita yang melahirkan di seluruh dunia pada tahun 2020, dan angka tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 6,3 juta pada tahun 2050. Menurut data dari 3.791 persalinan per vaginam spontan di Indonesia pada tahun 2020, 83% ibu mengalami ruptur perineum. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di PMB Kota Bengkulu Tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan metode retrospektif dengan desain case control. Populasi adalah seluruh ibu bersalin pada bulan April-Mei tahun 2025 di PMB Kota Bengkulu. Sampel sebanyak 76 ibu bersalin yang terdiri dari 38 kelompok kasus diambil dengan teknik total sampling, 38 kelompok kontrol diambil dengan perbandingan 1:1 dengan teknik random sampling. analisa dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi senam hamil di PMB Kota Bengkulu Tahun 2025 diperoleh dari 38 responden pada kelompok kasus sebagian besar responden dengan senam hamil tidak teratur. Sementara pada kelompok kontrol sebagian besar dengan senam hamil teratur. Senam hamil mempunyai hubungan signifikan terhadap kejadan ruptur perineum (p value 0,000). Ibu dengan senam hamil tidak teratur berisiko 9.022 kali mengalami kejadian ruptur perineum dibandingkan dengan ibu yang teratur melakukan senam hamil (OR 9.022)

Disimpulkan bahwa ada hubungan antara senam hamil dengan kejadian Kejadian Ruptur Perineum pada ibu bersalin di PMB Kota Bengkulu. Disarankan untuk ibu hamil rutin mengikuti senam hamil.

Kata kunci: Senam Hamil, Ruptur Perineu

Bachelor of Applied Midwifery Study Program, Departemenn of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Thesis, July 14, 2025

Wulan Wanda Sundari

RELATIONSHIP BETWEEN PREGNANCY EXERCISES AND THE INCIDENCE OF PERINEAL RUPTURE IN WOMEN WHO GIVEN NORMAL BIRTH IN PMB CITY OF BENGKULU IN 2025

XVIII+80 Pages, 5 Figures, 10 Tables, 8 Appendices

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) reported that there were 2.7 million cases of perineal rupture among women giving birth worldwide in 2020, and this figure is expected to increase to 6.3 million by 2050. According to data from 3,791 spontaneous vaginal deliveries in Indonesia in 2020, 83% of mothers experienced perineal rupture. This study aims to determine the relationship between prenatal exercise (pregnancy exercise) and the incidence of perineal rupture in delivering mothers at Independent Midwifery Practices (PMB) in Bengkulu City in 2025.

This research used a retrospective method with a case-control design. The population consisted of all mothers who gave birth during April–May 2025 at PMB, totaling 85 mothers. The sample included 76 delivering mothers, consisting of 38 in the case group selected using total sampling and 38 in the control group selected using a 1:1 ratio through random sampling. Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with the chi-square test.

The study results showed that the frequency distribution of prenatal exercise at PMB Bengkulu City in 2025 revealed that among the 38 respondents in the case group, most did not perform prenatal exercise regularly. Meanwhile, in the control group, most performed prenatal exercise regularly. Prenatal exercise has a significant relationship with the incidence of perineal rupture. Mothers who did not perform prenatal exercise regularly were 9.022 times more likely to experience perineal rupture compared to mothers who regularly engaged in prenatal exercise (OR 9.022).

It is concluded that there is a significant relationship between pregnancy exercise and the incidence of perineal rupture in delivering mothers at PMBs in Bengkulu City. It is recommended that pregnant women regularly participate in pregnancy exercise sessions.

Keywords: *Pregnancy Exercise, Perineal Rupture*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan Senam Hamil dengan Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Normal di PMB Kota Bengkulu Tahun 2025". Skripsi ini merupakan tugas akhir yang diajukan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana pada Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih

Kepada yang terhormat :

1. Ibu Linda, SST., M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
2. Ibu Yuniarti, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Ibu Dr. Susilo Damarini,SKM., MPH., selaku Pembimbing I yang banyak memberikan dukungan, masukan, arahan, saran, waktu, serta motivasi untuk terus semangat mengerjakan skripsi ini hingga dapat diselesaikan.
4. Ibu Suci Sholihat, SST., M.Keb., selaku dosen Pembimbing II yang banyak memberikan dukungan, masukan, arahan, saran, waktu, serta motivasi untuk terus semangat mengerjakan skripsi ini hingga dapat diselesaikan.
5. Serta seluruh dosen dan staf Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes

Bengkulu.

6. Kedua Orang tua dan, keluarga tercinta, yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi dan semangat yang luar biasa kepada Peneliti.

Peneliti menyadari skripsi ini tentunya masih banyak kekurangan dan kesalahan baik dalam penelitian maupun penyusunan. Maka dari itu, peneliti berharap kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan skripsi ini, semoga dapat membawa dampak yang positif baik untuk sasaran, lokasi penelitian, jurusan kebidanan dan bagi peneliti.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... Error! Bookmark not
HALAMAN PERSETUJUAN ..... Error! Bookmark not
HALAMAN PENGESAHAN ..... Error! Bookmark not
SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT ..... **v**
BIODATA PENULIS ..... **vi**
HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **vii**
ABSTRAK ..... **ix**
ABSTRACT ..... **x**
KATA PENGANTAR ..... **xi**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**
DAFTAR BAGAN ..... **xvii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xviii**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 5
D. Manfaat Penelitian 6
E. Keaslian Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
A. Kerangka Teoritis 8
1. Persalinan 8
2. Ruptur Perineum 26
3. Senam Hamil 41
4. Hubungan Senam Hamil dengan Kejadian Ruptur Perineum 49
B. Kerangka Teori 50
C. Kerangka Konsep 51
D. Hipotesis Penelitian 51

BAB III METODE PENELITIAN **52**
A. Jenis dan Rancangan Penelitian 52
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 53
C. Populasi dan Sampel Penelitian 53
D. Variabel Penelitian 54
E. Definisi Operasional 54
F. Instrumen Penelitian 55
G. Alur Pelaksanaan Penelitian 56
H. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data 56
I. Pengelolahan Data 56
J. Analisa Data 57
K. Etika Penelitian 58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 60
A. Jalannya Penelitian 60
B. Hasil Penelitian 61
C. Pembahasan 63
D. Keterbatasan Penelitian 71

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 72
A. Kesimpulan 72
B. Saran 72

DAFTAR PUSTAKA 75

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	7
Tabel 3.1	Definisi Operasional	56
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	61
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Senam Hamil di PMB Kota Bengkulu Tahun 2025	62
Tabel 4.3	Hubungan Senam Hamil Dengan Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin di PMB Kota Bengkulu Tahun 2025	62

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Perineum..... 28
Gambar 2.2 Gerakan jari kaki 44
Gambar 2.3 Gerakan telapak kaki 44
Gambar 2.4 .Gerakan duduk bersila..... 45
Gambar 2.5 Gerakan berbaring miring 45
Gambar 2.6 Gerakan posisi terlentang 46
Gambar 2.7 Gerakan satu lutut..... 47
Gambar 2.8 Gerakan dengan kedua lutut 47
Gambar 2.9 Gerakan posisi merangkak 48
Gambar 2.10Gerakan latihan pernafasan 48

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori 50
Bagan 2.2 Kerangka Konsep 51
Bagan 3.1 Desain Penelitian Case Control 52
Bagan 3.2 Alur pelaksanaan penelitian 56

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Organisasi Penelitian
Lampiran 2 Lembar Bimbingan Skripsi
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
Lampiran 4 Surat Rekomendasi Penelitian
Lampiran 5 Surat Keterangan Layak Etik
Lampiran 6 Surat Selesai Penelitian
Lampiran 7 Hasil Analisa Data
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu