

Hubungan Senam Hamil Dengan Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin Di BPS

Hj Warsiningsih

Royani Chairiyah, S.SiT, M.Kes*

ABSTRAK

Salah satu tingkat untuk mengendalikan tingkat laserasi perineum adalah dengan melakukan senam hamil. Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan senam hamil dengan robekan perineum pada ibu bersalin di BPS. Hj. Warsiningsih pada periode Januari-Juni 2015. Tujuan khusus yaitu diketahuinya distribusi frekuensi ibu bersalin yang melakukan senam hamil di BPS Hj. Warsiningsih Periode Januari-Juni 2016, diketahuinya distribusi frekuensi kejadian laserasi perineum pada ibu bersalin yang melakukan senam hamil di BPS Hj. Warsiningsih Periode Januari-Juni 2015, diketahuinya hubungan senam hamil dengan robekan perineum pada ibu bersalin di BPS Hj. Warsiningsih Periode Januari-Juni 2015. Penelitian tentang hubungan senam hamil dengan robekan perineum di BPS. Hj. Warsiningsih merupakan suatu studi deskriptif analitik yang menggunakan data primer dengan desain penelitian cross sectional. Data diperoleh dengan cara pengisian kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien ibu bersalin Periode Januari-Juni 2015. Dengan jumlah populasi sebanyak 60 orang, dan sampel sebanyak 60 orang menggunakan metode total sampling dengan variabel independen senam hamil dan dependen ruptur perineum. Analisa data yang digunakan adalah Chi Square. Dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh hasil P Value 0,002 (P Value) dan nilai keeratan (Φ) = 0,377. Kesimpulan : Ada hubungan senam hamil dengan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di BPS Hj Warsiningsih dengan keeratan cukup erat.

Kata Kunci : Senam Hamil, Ruptur Perineum

A. Latar Belakang, Masalah dan Tujuan

Kehamilan dan persalinan merupakan proses alamiah (normal) dan bukan proses patologi tetapi kondisi normal dapat menjadi patologi atau abnormal (Nurul Jannah, 2012)

Senam hamil dianjurkan pada wanita hamil agar saat melahirkan tiba dapat dijalani lebih mulus dan ibu siap saat persalinan tiba. Dengan latihan pernafasan yang telah dilakukan pada senam hamil. Sang ibu tidak lagi kesusahan mengikuti perintah dokter atau bidan saat melahirkan. Banyak manfaat yang diperoleh dengan mengikuti latihan senam hamil ini. Terutama bagi ibu yang kandungannya sudah lebih dari 32 minggu. Misalnya sang ibu sudah siap melahirkan dan memperlancar proses persalinan (Fania, 2010). Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Robekan jalan lahir selalu memberikan perdarahan dalam

jumlah yang bervariasi banyaknya. Sumber perdarahan dapat berasal dari perineum, vagina, serviks, dan robekan uterus (Mochtar, 2005) Robekan jalan lahir merupakan penyebab kedua tersering dari perdarahan pasca persalinan. Robekan dapat terjadi bersamaan dengan atonia uteri. Perdarahan pasca persalinan dengan uterus yang berkontraksi baik biasanya disebabkan oleh robekan serviks atau vagina. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya, kesalahan pada teknik mengejan juga bisa berdampak terjadi robekan perineum yaitu bilamana ibu bersalin mengejan sambil mengangkat bokong, selain itu proses mengejan tidak maksimal, juga bisa memperparah robekan perineum (daerah antara vagina dan anus). (Cunningham, dkk, 2006)

Salah satu tingkat untuk mengendalikan tingkat laserasi perineum adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan bentuk olah raga yang berguna untuk membantu wanita hamil muntuk memperoleh tenaga yang baik sehingga memperlancar proses persalinan. Senam hamil disarankan bagi ibu yang pertama kali hamil. Serta ibu yang pernah mengalami kesulitan dalam persalinan atau melahirkan anak prematur (Widianti & Proverawati, 2010) Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2009 terjadi 2,7 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050, seiring dengan semakin tingginya bidan yang tidak mengetahui asuhan kebidanan dengan baik. Di Amerika 26 juta ibu bersalin yang melakukan senam hamil 20 % diantaranya mengalami ruptur perineum dan yang tidak melakukan senam hamil 45%, yang tidak melakukan senam hamil 15% tidak ruptur perineum, 20% ruptur perineum. Di Asia ruptur perineum juga merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50 % dari kejadian ruptur perineum di dunia terjadi di Asia. Prevalensi ibu bersalin yang telah melakukan senam hamil yang mengalami ruptur perineum di Indonesia pada golongan umur 25-30 tahun yaitu 24 % sedang pada ibu bersalin usia 32 –39 tahun sebesar 62 %. (Hilmy,2014).. BPS Hj. Warsiningsih merupakan salah satu bidan diwilayah Buaran I Jakarta Timur. Bidan Hj. Warsiningsih telah menggalakan senam hamil pada setiap pasien yang melakukan ANC dengan cara mengajari pasien cara-cara senam hamil untuk dilakukan

di rumah guna mengurangi robekan perineum pada saat persalinan. Namun ada beberapa pasien yang tidak melakukan senam hamil. Dan tingginya kejadian ruptur perineum. Pada periode Januari-Juni 2015 pasien yang partus ada 52 ibu bersalin, yang mengalami ruptur pada bulan januari ada 4 ibu bersalin, Februari ada 5 ibu bersalin, Maret ada 4 ibu bersalin, April 3 ibu bersalin, Mei 4 ibu bersalin, Juni 4 ibu bersalin. Jadi total ibu bersalin yang mengalami ruptur perineum pada ibu bersalin periode Januari-Juni yaitu 24 ibu bersalin. Berdasarkan masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan senam hamil dengan ruptur perineum pada ibu bersalin di BPS Hj.Warsiningsih”

Rumusan Masalah

Masih tingginya kejadian ruptur perineum paada ibu bersalin pada periode Januari-Juni 2015 dan belum diketahuinya hubungan senam hamil dengan ruptur perineum pada ibu bersalin di BPS. Hj. Warsiningsih

Tujuan Penelitian

Mengetahui Hubungan senam hamil dengan ruptur perineum pada ibu bersalin di BPS. Hj. Warsiningsih

Manfaat Penelitian

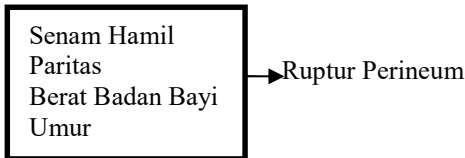
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan masukan bagi tenaaga kesehatan agar bisa memberikan asuhan kepada masyarakat khususnya bagi ibu hamil tentang pengaruh aktivitas fisik senam hamil terhadap terjadinya laserasi perineum

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian Analitik .Dengan rancangan

Survey Cross Sectional. Penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan senam hamil dengan Rupture perineum pada ibu bersalin di BPS. Hj. Warsiningsih periode Januari-Juni 2015 dengan jenis data yang bersifat primer.

Kerangka Konsep



Populasi seluruh ibu bersalin periode Januari-Juni 2015 di BPS. Hj. Warsiningsih sebanyak 60 orang. Sampel: total sampling mengambil sampel dari seluruh ibu bersalin periode Januari-Juni 2015 di BPS. Hj. Warsiningsih. adalah 60 orang.

Variabel Penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam hamil dan variabel dependen ruptur perineum.

Alat dan Bahan: Data yang dikumpulkan merupakan data primer yang diperoleh menggunakan kuesioner yang merupakan daftar pertanyaan yang ditujukan kepada responden.

Analisa Data: analisa Univariat dan Bivariat : Uji Chi Square melalui bantuan komputer program windows SPSS (*Statistik Program for Social Sciene*) dengan rumus sebagai berikut :

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Keterangan :

x^2 : Chi kuadra Σ : Penjumlahan

O : Nilai Observasi

E : Frekuensi yang diharapkan/ nilai espektasi
Variabel dikatakan berhubungan jika p value < nilai alpha (0,05).

Aturan yang berlaku pada uji *Chi square* adalah :

1. Bila pada 2 x 2 dijumpai nilai *Expected* (Harapan) kurang dari 5, maka yang digunakan adalah *Fisher's Exact Test*
2. Bila tabel 2 x 2, dan tidak ada nilai $E < 5$, maka uji yang dipakai sebaiknya *Continuity Correction*
3. Bila tabelnya lebih dari 2 x 2 , misalnya 3 x 2, 3 x 3 dan sebagainya, maka digunakan uji *Pearson Chi Square*

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

1. Proporsi Gambaran Senam Hamil

Tabel 1 Distribusi frekuensi senam hamil ibu bersalin

No.	Senam hamil	N	%
1.	Senam hamil	45	75
2.	Tidak senam hamil	15	25
	Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu melakukan senam hamil yaitu 45 orang (75%)

2. Karakteristik Ibu bersalin berdasarkan umur

Tabel 2 Karakteristik Ibu Bersalin berdasarkan umur di BPS Hj Warsiningsih.

No	Umur	N	%
1	dibawah 20 tahun	5	8,34
2	20- 35 Tahun	40	66,66
3	diatas 35 tahun	15	25
	Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok kasus paling banyak berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 40 orang atau 66,66% .

3. Karakteristik Ibu Bersalin berdasarkan Paritas

Tabel 3

Karakteristik Ibu Bersalin berdasarkan Paritas di BPS Hj Warsiningsih.

No.	Paritas	N	%
1.	Primipara	10	16,67
2.	Multipara	42	70
3.	Grandemulti	8	13,33
	Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa paling banyak adalah multipara yaitu sebanyak 42 orang atau 70%

4. Karakteristik ibu bersalin berdasarkan berat badan Bayi

Tabel 4

Karakteristik Ibu Bersalin berdasarkan Berat Badan Bayi di BPS Hj Warsiningsih.

No.	Berat badan	N	%
1.	BBLR	2	3,3
2.	BBLN	48	80
3.	BBLL	10	16,7
	Jumlah	60	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden pada kelompok kasus paling banyak adalah BBLN yaitu sebanyak 48 bayi atau 80% .

Analisa Bifariat

Tabel 5 Hubungan senam hamil dengan Ruptur Perineum pada ibu bersalin di BPS Hj Warsiningsih

Kategori	Ruptur	%	Tidak Ruptur	%	Total	P value (95%CI)	CC
	perineum		perineum		F %		
Senam hamil	16	35,5	29	64,5	45	0,002	0,377
Tidak senam hamil	11	73,33	4	26,67	15		
	27	45	33	55	60		100

Berdasarkan pada tabel.5 diketahui bahwa dari 45 orang (75%) ibu bersalin yang melakukan senam hamil dari total 60 ibu, sebanyak 33 ibu bersalin (55%) dengan persalinan normal tidak mengalami ruptur perineum, dan sebanyak 27 ibu post partum mengalami ruptur. Untuk 45 orang ibu yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 16 ibu bersalin (35,5%) mengalami ruptur dan hanya 4 ibu bersalin (26,67%) yang tidak mengalami ruptur.

Berdasarkan uji statistik chi square didapatkan nilai p-value sebesar 0,002 yang berarti terdapat hubungan uji korelasi chi square dengan nilai signifikansi p value 0,002 yang berarti terdapat hubungan uji korelasi chi square dengan nilai signifikansi p value 0,002

PEMBAHASAN

5. Ibu bersalin yang mengalami ruptur dan melakukan senam hamil di BPS HjWarsiningsih.

Hasil penelitian menunjukkan dari 45 ibu post partum (75%) yang mengikuti senam hamil, sebanyak 27 ibu bersalin (45%) mengalami ruptur perineum pada persalinan normal. Hal ini disebabkan karena ibu tidak rutin dalam melakukan senam hamil dan rata-rata ibu yang mengalami robekan pada saat persalinan hanya melakukan senam hamil 2-4 kali selama kehamilan. Menurut Anggraeni (2010) senam hamil dilakukan sejak usia kehamilan 28 minggu sampai dengan masa kelahiran. Manfaat dari senam hamil yang dilakukan 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 diperlukan karena saat menghadapi persalinan

ibu biasanya menghadapi kecemasan dan panik (Eli, 2011). Selain itu terdapat 10 responden yang melahirkan bayi dengan berat badan >3600 gram dan sebagian besar robekan perineum yang dialami ibu pada saat persalinan hanya mengalami robekan sampai dengan derajat I-II. Hal ini juga diperkuat dengan Alamsyah (2012) bahwa yang dapat mengakibatkan terjadinya robekan perineum yaitu berat janin lebih dari 3500 gram, karena resiko trauma partus melalui vagina seperti distosia bahu dan kerusakan jaringan lunak pada ibu.

3. Ibu bersalin yang mengalami ruptur dan tidak melakukan senam hamil di BPS Hj Warsiningsih

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 ibu bersalin (25%) yang yang tidak melakukan senam hamil terdapat 29 ibu bersalin (64,45%)

yang mengalami ruptur dan yang tidak mengalami ruptur sebanyak 4 ibu bersalin (26,67%). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu bersalin yang mengalami robekan karena tidak mengikuti senam hamil. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Turlina (2015), tentang hubungan senam hamil dengan terjadinya robekan perineum diperoleh 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 yaitu pengalaman dimana ibu bersalin 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.

3. Ibu bersalin yang tidak ruptur dan melakukan senam hamil di BPS Hj Warsiningsih

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 orang (75%) ibu yang melakukan senam hamil, sebanyak 29 ibu post partum (64,5%) tidak mengalami robekan pada persalinan normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Turlina (2015), hasil penelitian menunjukkan rata-rata sebagian responden mengikuti senam hamil sebanyak (61,9%) tidak mengalami robekan dan sebagian responden yang mengalami robekan hanya pada derajat I. Responden yang tidak mengalami robekan

perineum dimungkinkan karena pengaturan posisi yang benar pada saat persalinan, dan menurut data yang di peroleh dari 29 responden yang tidak mengalami robekan perineum sebagian besar aktif dalam mengikuti senam hamil pada saat kehamilannya. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa pencegahan robekan perineum sesuai dengan teori Aprillia (2011) yaitu dapat di cegah dengan pengaturan posisi yang benar saat persalinan, senam hamil, perineum massage, dan yoga prenatal.

4. Ibu bersalin yang tidak ruptur dan tidak melakukan senam hamil di BPS Hj Warsiningsih

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 ibu post partum (25%) yang yang tidak melakukan senam hamil hanya 4 ibu post partum (26,67%) yang tidak mengalami ruptur. Menurut asumsi peneliti 3 ibu post partum (26,67%) yang tidak melakukan senam hamil dan tidak mengalami ruptur dikarenakan oleh faktor lain seperti paritas, dan teknik meneran ibu yang bagus dan ibu dengan persalinan yang lebih dari dua kali atau multipara, sehingga otot kewanitaanya sudah lentur, sehingga memudahkan ibu dalam proses persalinan. Hasil penelitian, yang dilakukan oleh Ardiani (2013), dari 23 responden yang meneran tidak benar didapatkan (71,9%) yang mengalami kejadian ruptur 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 ruptur

perineum. Ibu harus didukung untuk meneran dengan 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 aktivitas 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 pencegahan terjadinya ruptur yaitu dengan mengajarkan senam hamil pada ibu hamil. 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 (Widianti & Proverawati, 2010).

5. Hubungan antara senam hamil dengan kejadian ruptur perineum pada persalinan normal di BPS Hj Warsiningsih

Hasil analisa bivarit menunjukkan menunjukkan uji korelasi Chi Square dengan nilai signifikansi p value $0,002 < 0,05$, hal ini disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara senam hamil dengan terjadinya robekan perineum spontan. Selain itu penelitian yang dilakukan 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 $0,029 < \alpha (0,05)$). Responden yang aktif mengikuti senam hamil tidak mengalami robekan perineum dikarenakan senam hamil yang dilakukan secara teratur sehingga 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 ketenangan menghadapi proses persalinan, memperkuat dan mempertahankan elastisitas pada saat mengejan otototot dasar panggul dan otot paha bagian dalam mengendur secara aktif sehingga otot dasar panggul yang lemas tidak akan mudah robek saat melahirkan (Hulliana, 2012).

KESIMPULAN

1. Dari 45 (75%) ibu post partum yang melakukan senam hamil dan sebagian besar tidak mengalami ruptur perineum pada persalinan normal sebanyak 29 ibu post partum (64,5%) di BPS Hj Warsiningsih.
2. Dari 15 (25%) ibu post partum yang tidak melakukan senam hamil dan sebagian besar mengalami ruptur perineum pada persalinan normal sebanyak 11 (73,33%) di di BPS Hj Warsiningsih
3. Terdapat hubungan antara senam hamil dengan kejadian ruptur perineum pada persalinan normal dengan nilai signifikansi p value 0,002

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, (2015). Hubungan Pijat Perineum Dengan Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Bersalin Primipara Di BPM Kecamatan Metro Selatan Kota Metro, Jurnal Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang Anik dkk. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media. hal;46,50.
- Ardiani, (2013). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primipara di BPS Haji Nawangsih Semarang, Jurnal Kebidanan Ngudi Waluyo Semarang
- Aziz Alimul.2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta;Salemba Medika. Hal;56
- Cunningham, dkk. 2006. F. *Obstetri Williams*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. hal;71.
- Depkes. 2010. Jarak Kelahiran sehat
- Dewi dkk. 2012. *Asuhan Kehamilan untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika. hal;56
- Ewa Molika. 2015. *275 Tanya Jawab Seputar Kehamilan dan Melahirkan*. Jakarta;Vicosta publishing. Hal;126
- Hakimi, M. 2010). *Ilmu Kebidanan Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta : Yayasan Essentia Medica (YEM). hal;66
- Hani,Umi dkk. 2010. *Asuhan kebidanan pada kehamilan fisioogi*. Jakarta: Salemba Medika. hal;69
- Hilmy.2014. *angkarupturesenamhamil*(Hilmy, dalamhttp://stikesharapanmama.blogs pot.com, 2014). Artikel Diunggah pukul 11:40WIB, pada tanggal 28 November 2014
- Hullian, (2012). Panduan menjalani kehamilan sehat. Jakarta: Puspa Suara
- Jannah, Nurul. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*,. Yogyakarta : C.V Andi Offset. Hal;1,159
- JNPK-KR., 2011, *Asuhan Persalinan Normal*, Jakarta : Jaringan Nasional Pelatihan Klinik-Kesehatan Reproduksi, Perkumpulan Obstetri Ginekologi Indonesia (JNPK-KR/POGI), dan JHPIEGO Corporation.
- Manuaba. 2010. *Ilmu Kebidanan, penyakit Kandungan, dan KB* Jakarta: Buku Kedokteran EGC. hal;132,135,.
- Mochtar, Rustam.2005. *Sinopsis Obstetri*. Edisi 1. Jilid 1. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. hal;98
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta. hal;36,37,41,83,86,
- Oxorn, Harry.2009. *Ilmu Kebidanan. Fisiologi dan Patologi Persalinan* Jakarta;Yayasan Essentia Medica. hal;165.
- Oxorn, Harry dan William R. Forte. 2010. *Ilmu Kebidanan, Patologi dan Fisiologi Persalinan*. Yogyakarta: Yayasan Esentia Medika. Hal;141
- Hastono, Sutanto Priyo. (2007). *Analisis Data Kesehatan*. Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Puti, Fania dr. 2010. *Buku Pintar Ibu Hamil*. Yogyakarta : Second hope. hal;110
- Riswati, (2015). *Senam Hamil Terhadap Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin*

- Primigravida Di Puskesmas Tegalrejo,
Kecamatan Argomulyo, Kota Salatiga.
Skripsi Kebidanan Stikes Ngudi
Waluyo
- Rukiyah,dkk.2009.*Asuhan kebidanan
I.*Jakarta: TIM. hal;67
- Saifuddin. 2009. *Buku Acuan Nasional
Pelayanan Kesehatan Maternal dan
Neonatal.* Jakarta: PT Bina Pustaka
Sarwono Prawirohardjo. hal;462
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Bisnis
(Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan
R&D).* Bandung: Alfabeta.hal;47
- Sulityawati,Ari. 2012. *Asuhan kebidanan Pada
Masa kehamilan.* Jakarta:Salemba
Mediaka. hal;67
- Turlina, (2015). Hubungan Antara Senam
Hamil Dengan Terjadinya Robekan
Perineum Spontan Di Bpm Wiwik
Azizah Said Desa Duriwetan
Kecamatan Maduran Kabupaten
Lamongan, Jurnal Kebidanan
Muhammadiyah
- Vivian. 2011. *Asuhan Kehamilan untuk
Kebidanan.* Jakarta;Salemba
Medika. hal;129
- Widianti, A.T. & Proverawati, A. 2010.
Senam Kesehatan. Yogyakarta:
Nuha Medika. hal;47
- Wiknjosastro, Hanifa. 2007. *Ilmu
Kebidanan.* Jakarta: Yayasan
Bina Pustaka Sarwono
Prawirohardjo. hal;146,150
- Yulaikhah, Lily. 2009. *Kehamilan.*
Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
hal;51