Indonesian Journal on Health Science and Medicine
Vol. 3 No. 3 (2026): Desember
DOI: 10.21070/ijhsm.v3i3.527



ISSN 3063-8186 (online), https://ijhsm.umsida.ac.id, published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal on Health Science and Medicine

Vol. 3 No. 3 (2026): Desember
DOI: 10.21070/ijhsm.v3i3.527

Table Of Contents

Journal Cover 1
Author[s] Statement 3
Editorial Team 4
Article information 5
Check this article update (crossmark) 5
Check this article impact 5
Cite this article 5
Title page 6
Article Title 6
Author information 6
Abstract 6
Article content 8

ISSN 3063-8186 (online), https://ijhsm.umsida.ac.id, published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal on Health Science and Medicine
Vol. 3 No. 3 (2026): Desember
DOI: 10.21070/ijhsm.v3i3.527

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal on Health Science and Medicine
Vol. 3 No. 3 (2026): Desember
DOI: 10.21070/ijhsm.v3i3.527

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia (Google Scholar | Scopus ID: 57202239543)

Section Editor

Maria Istiqomah Marini, Department of Forensic Odontology, Faculty of Dentistry, Universitas Airlangga Surabaya, Indonesia (Google Scholar | Scopus ID: 57214083489)

Heri Setiyo Bekti, Department of Medical Laboratory Technology, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia (Google Scholar | Scopus ID: 57194134610)

Akhmad Mubarok, Department of Medical Laboratory Technology, Universitas Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap, Indonesia (Google Scholar)

Tiara Mayang Pratiwi Lio, Department of Medical Laboratory Technology, Universitas Mandala Waluya Kendari, Indonesia (Google Scholar)

Syahrul Ardiansyah, Department of Medical Laboratory Technology, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia (Google Scholar | Scopus ID: 55390984300)

Miftahul Mushlih, Department of Medical Laboratory Technology, Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia (Google Scholar | Scopus ID: 57215844507)

Complete list of editorial team (link)

Complete list of indexing services for this journal (link)

How to submit to this journal (link)

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal on Health Science and Medicine

Vol. 3 No. 3 (2026): Desember
DOI: 10.21070/ijhsm.v3i3.527

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)















Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal on Health Science and Medicine

Vol. 3 No. 3 (2026): Desember
DOI: 10.21070/ijhsm.v3i3.527

Prenatal Yoga Exercises with Perineal Rupture Occurrence in Vaginal Delivery: Senam Hamil Yoga dengan Kejadian Rupture Perineum pada Persalinan Pervaginam

Riska Nova Romadhoniah , srimukhodimfaridahhanum@umsida.ac.id (*)
Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Sri Mukhodim Farida Hanum, srimukhodimfaridahhanum@umsida.ac.id
Profesi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia, Indonesia

Hesty Widowati , srimukhodimfaridahhanum@umsida.ac.id
Profesi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia, Indonesia

Siti Cholifah , srimukhodimfaridahhanum@umsida.ac.id
Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Perineal rupture is a common condition during vaginal delivery that may cause hemorrhage, infection, and postpartum discomfort. **Specific Background:** Prenatal yoga is described as apregnancy exercise involving physical movement, breathing regulation, relaxation, and pelvic muscle strengthening to support preparation for childbirth and reduce perineal rupture. **Knowledge Gap:** The relationship between regular prenatal yoga participation and perineal rupture occurrence among primiparous women undergoing vaginal delivery requires further assessment. **Aims:** This study aimed to analyze the relationship between prenatal yoga and the incidence of perineal rupture during vaginal delivery. **Results:** This quantitative study used a retrospective cohort design involving 36 primiparous postpartum women selected through purposive sampling. Data were obtained through interviews regarding regular prenatal yoga participation and medical-record observations of perineal rupture, then analyzed using Fisher's Exact Test. Most respondents practiced prenatal yoga regularly (66.7%), while 58.3% did not experience perineal rupture. Among regular participants, 87.5% experienced no rupture, compared with 0% among those who practiced irregularly. The statistical test showed a significant relationship between prenatal yoga and perineal rupture occurrence (p=0.000). **Novelty:** The study presents empirical findings on regular prenatal yoga participation and perineal rupture among primiparous women delivering vaginally in Sidoarjo. **Implications:** Prenatal yoga may be considered as a promotive and preventive component of antenatal care to support efforts to reduce perineal rupture during vaginal delivery.

Key Findings Highlights

Regular prenatal yoga participation was reported by 66.7% of respondents.

A total of 58.3% of respondents experienced no perineal rupture.

A significant relationship was identified between prenatal yoga participation and perineal rupture occurrence (p=0.000).

Keywords : Prenatal Yoga, Perineal Rupture, Vaginal Delivery, Primiparous Women, Antenatal Care

ISSN 3063-8186 (online), https://ijhsm.umsida.ac.id, published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal on Health Science and Medicine

Vol. 3 No. 3 (2026): Desember
DOI: 10.21070/ijhsm.v3i3.527

Published date: 2026-09-25

ISSN 3063-8186 (online), https://ijhsm.umsida.ac.id, published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Vol. 3 No. 3 (2026): Desember
DOI: 10.21070/ijhsm.v3i3.527

I. Pendahuluan

Ruptur perineum adalah luka pada area jalan lahir yang terjadi saat bayi lahir, baik dengan bantuan alat maupun tanpa alat. Kondisi ini lebih sering dialami pada kehamilan pertama, namun tidak menutup kemungkinan terjadi kembali pada kehamilan selanjutnya. Luka umumnya muncul di area tengah perineum dan dapat meluas apabila kepala bayi lahir terlalu cepat [1]. Ruptur perineum sering terjadi saat melahirkan jika kepala bayi keluar terlalu cepat, proses persalinan tidak diawasi dengan baik, terdapat luka bekas pada perineum, atau terjadi distosia bahu. Apabila tidak ditangani dengan tepat, ruptur perineum dapat menyebabkan perdarahan dan infeksi yang lebih parah, serta dalam jangka panjang dapat memengaruhi kenyamanan ibu dalam hubungan seksual [2]. Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 memperkirakan terdapat sekitar 2,7 juta kasus ruptur perineum pada perempuan yang melahirkan, dan jumlah tersebut diproyeksikan meningkat hingga 6,3 juta kasus pada tahun 2050, dengan angka kejadian di kawasan Asia mencapai sekitar 50%. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 menunjukkan bahwa dari 3.830.209 persalinan pervaginam, sebanyak 57% ibu menjalani penjahitan perineum, 28% dilakukan episiotomi, dan 29% mengalami robekan perineum secara spontan, dengan 588.033 kelahiran spontan di Jawa Timur yang menyebabkan ruptur perineum [3]. Berdasarkan kondisi di wilayah Kabupaten Sidoarjo yang mencatat 36.893 persalinan pada tahun 2023, dapat diperkirakan sebagian besar ibu bersalin kemungkinan mengalami robekan perineum atau membutuhkan penjahitan perineum, baik melalui episiotomi maupun robekan spontan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kasus luka perineum pada persalinan pervaginam merupakan masalah yang signifikan dan perlu perhatian khusus dalam pelayanan kebidanan di wilayah tersebut [3].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa senam hamil yoga memiliki peran penting dalam menyiapkan ibu hamil menghadapi proses persalinan, khususnya dalam mengurangi risiko rupture perineum pada persalinan pervaginam. Senam hamil yoga yang dilakukan secara rutin terbukti mampu meningkatkan elastisitas otot dasar panggul, yang berkontribusi pada penurunan angka kejadian robekan perineum selama proses persalinan [4]. Latihan yoga selama kehamilan juga dapat meningkatkan kontrol pernapasan, relaksasi, serta fleksibilitas jaringan perineum yang berperan dalam mengurangi tekanan berlebih pada perineum saat kala II persalinan [5], sehingga bukti dari berbagai studi tersebut menguatkan peran sentral senam hamil yoga dalam upaya meminimalkan kejadian rupture perineum pada persalinan pervaginam [6].

Selain senam hamil yoga, berbagai faktor lain juga berpotensi memengaruhi kejadian robekan perineum saat persalinan pervaginam, antara lain kurangnya aktivitas fisik dan pengetahuan ibu hamil mengenai senam hamil yoga [7], [8], usia serta paritas ibu [9], kondisi kesehatan ibu seperti obesitas, anemia, atau hipertensi [10], berat badan janin yang besar [11], teknik persalinan yang kurang tepat [12], serta kurangnya dukungan lingkungan dan keluarga [13].

Oleh karena itu, upaya pencegahan rupture perineum perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan holistik, seperti pelaksanaan senam hamil yoga secara rutin, edukasi teknik pernapasan dan meneran yang benar, serta pendampingan persalinan yang optimal oleh tenaga kesehatan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan senam hamil yoga dengan kejadian ruptur perineum pada persalinan pervaginam.

II. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain kohort retrospektif, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan senam hamil yoga dengan kejadian ruptur perineum pada persalinan pervaginam. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam hamil yoga, sedangkan variabel dependennya adalah kejadian ruptur perineum pada persalinan pervaginam. Pendekatan retrospektif digunakan karena data dikumpulkan dengan menelusuri kembali riwayat pelaksanaan senam hamil yoga pada masa kehamilan serta hasil persalinan yang telah terjadi.

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas primipara di Sidoarjo yang melakukan persalinan pervaginam, berjumlah 40 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, dengan besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin (tingkat signifikansi 5%) sehingga diperoleh 36 responden. Kriteria inklusi meliputi ibu nifas primipara yang bersalin pervaginam di Sidoarjo, baik yang mengikuti maupun tidak mengikuti senam hamil yoga selama kehamilan, dengan usia kehamilan aterm (37–42 minggu) dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi persalinan pervaginam dengan tindakan operatif (ekstraksi vakum atau forsep), riwayat episiotomi, komplikasi persalinan seperti distosia bahu atau perdarahan pasca persalinan, serta data rekam medis yang tidak lengkap.

Penelitian dilaksanakan di PMB Nuril Masruhah dan PMB Wulan pada bulan Mei sampai dengan Juni 2026. Pengumpulan data dilakukan melalui data primer berupa wawancara langsung kepada ibu nifas mengenai keikutsertaan dalam senam hamil yoga secara teratur selama kehamilan (minimal 12 kali pada trimester II dan III), dengan kategori jawaban “Teratur” dan “Tidak Teratur”, serta data sekunder berupa hasil observasi dan pencatatan rekam medis persalinan untuk menentukan kejadian rupture perineum, yang dikategorikan menjadi “Ruptur Perineum” (derajat 1, 2) dan “Tidak Ruptur Perineum”. Seluruh data dicatat menggunakan lembar observasi dan lembar checklist.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi setiap variabel, dan secara bivariat menggunakan uji alternatif *Fisher's Exact Test dengan* $\alpha = 0{,}05$. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi izin dari institusi pendidikan dan tempat penelitian, kerahasiaan identitas responden yang digantikan dengan inisial atau kode tertentu, serta kesediaan responden untuk berpartisipasi secara sukarela setelah diberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian.

ISSN 3063-8186 (online), https://ijhsm.umsida.ac.id, published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal on Health Science and Medicine
Vol. 3 No. 3 (2026): Desember
DOI: 10.21070/ijhsm.v3i3.527

III. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Naskah Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan Senam hamil yoga dengan kejadian ruptur perineum pada ibu nifas. Hasil penelitian meliputi karakteristik responden, distribusi frekuensi meliputi Aktivitas Fisik,Berat Badan Janin,Usia yang tersajikan pada table.1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik

~~Variabel~~ Karakteristik	n	%
Berat Badan Bayi		
Makrosomia	5	13,9
Tidak Macrosomia	31	86,1
Usia Ibu		
Berisiko (≥35 tahun)	1	2,8
Tidak Berisiko (<35 tahun)	35	97,2
Total	36	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik aktif sebanyak 24 responden (66,7%), mayoritas bayi tidak mengalami makrosomia sebanyak 31 responden (86,1%), dan hampir seluruh responden berada pada usia tidak berisiko (<35 tahun) sebanyak 35 responden (97,2%).

Tabel 2. Distribusi Senam Hamil Yoga

Senam Hamil Yoga	**n**	**%**
Teratur	24	66,7
Tidak Teratur	12	33,3
	36	**100,0**

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan senam hamil yoga secara teratur sebanyak 24 responden (66,7%).

Tabel 3. Distribusi Kejadian Rupture Perineum

Kejadian Rupture Perineum	**n**	**%**
Ruptur Derajat 1	10	27,8
Ruptur Derajat 2	5	13,9
Tidak Ruptur	21	58,3
Total	**36**	**100,0**

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa 21 responden (58,3%) tidak mengalami ruptur perineum.

Tabel 4. Hubungan Senam Hamil Yoga dengan Kejadian Ruptur Perineum

Senam Hamil Yoga	**Kejadian Rupture**				
	Tidak Ruptur (n/%)	**Ruptur 1 (n/%)**	**Ruptur 2 (n%)**	**Total**	**p-value**
Teratur	21 (87,5%)	3 (12,5%)	0 (00,0%)	24 (100%)	0,000
Tidak Teratur	0 (0,00%)	7 (58,3%)	5 (41,7%)	12 (100%)	
Total	**21 (58,3%)**	**10 (27,8%)**	**5 (13,9%)**	**36 (100,0%)**	

Berdasarkan Tabel 4, pada responden yang tidak ruptur lebih banyak (87,5%) pada kelompok senam hamil yoga teratur dibanding yang tidak teratur (0%). Pada responden yang mengalami ruptur 1, lebih banyak (58,3%) pada kelompok tidak teratur dibanding kelompok yg teratur senam hamil yoga (12,5%). Demikian juga pada responden yang mengalami ruptur 2, lebih banyak (41,7%) pada kelompok tidak teratur senam hamil yoga dibanding pada kelompok teratur (0%).

A. Pembahasan

Karakteristik ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden berada pada kondisi yang relatif mendukung untuk melakukan aktivitas fisik selama kehamilan, termasuk mengikuti senam hamil yoga.Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu bersalin telah melakukan persiapan fisik selama kehamilan melalui senam hamil yoga.

ISSN 3063-8186 (online), https://ijhsm.umsida.ac.id, published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Vol. 3 No. 3 (2026): Desember
DOI: 10.21070/ijhsm.v3i3.527

Tingginya pelaksanaan senam hamil yoga secara teratur dapat dikaitkan dengan karakteristik responden yang sebagian besar memiliki aktivitas fisik aktif dan berada pada usia tidak berisiko, sehingga kondisi fisik ibu lebih mendukung untuk mengikuti latihan secara konsisten. Secara teori, senam hamil yoga merupakan latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil melalui gerakan tubuh, pengaturan napas, relaksasi, dan pemusatan pikiran, yang bertujuan meningkatkan kelenturan tubuh, memperkuat otot panggul, serta membuat ibu lebih rileks dalam menghadapi persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gustiya et al. yang menyatakan bahwa prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III berperan dalam membantu kesiapan ibu menghadapi persalinan normal [14], serta penelitian Mu'alimah et al. yang menjelaskan bahwa prenatal yoga membantu mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan melalui latihan otot panggul dan peningkatan kesiapan tubuh [15]. Penelitian Mislah et al. juga menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga berpengaruh terhadap kondisi persalinan, khususnya dalam membantu menurunkan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin [4]. Dengan demikian, senam hamil yoga dapat dipandang sebagai salah satu bentuk persiapan persalinan yang positif dan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil.

Hasil ini menunjukkan bahwa jumlah ibu yang tidak mengalami rupture perineum sebanding dengan jumlah ibu yang mengalami ruptur, dengan derajat terbanyak berada pada ruptur derajat 1. Kejadian tidak ruptur perineum yang cukup banyak dapat dikaitkan dengan karakteristik responden, yaitu mayoritas berada pada usia tidak berisiko, bayi tidak mengalami makrosomia, serta aktivitas fisik yang aktif, sehingga kesiapan fisik ibu saat persalinan menjadi lebih baik. Secara teori, ruptur perineum dapat dipengaruhi oleh faktor ibu (usia, paritas, elastisitas perineum, teknik meneran), faktor janin (berat badan lahir, posisi janin), serta faktor penolong persalinan, sehingga ruptur perineum tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal melainkan gabungan beberapa kondisi selama proses persalinan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahayu dan Solihah yang menjelaskan bahwa kejadian ruptur perineum berkaitan dengan kesiapan ibu saat persalinan, terutama dalam mengatur napas dan proses mengejan [5], serta penelitian Astuti dan Marsita yang menunjukkan bahwa latihan selama kehamilan seperti senam yoga dan pijat perineum memiliki perbedaan bermakna terhadap kejadian robekan perineum pada primigravida [18]. Penelitian Afrilia et al. juga menyatakan bahwa prenatal yoga dapat membantu proses persalinan menjadi lebih minim trauma dan mengurangi kejadian robekan perineum [19]. Dengan demikian, robekan yang terjadi pada penelitian ini masih berada pada kategori ringan hingga sedang, dan persiapan fisik selama kehamilan tetap berperan penting dalam kondisi perineum saat persalinan.

Pola hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang teratur melakukan senam hamil yoga lebih banyak tidak mengalami ruptur perineum, sebaliknya ibu yang tidak teratur atau tidak pernah melakukan senam hamil yoga seluruhnya mengalami ruptur perineum. Secara teori, senam hamil yoga membantu ibu hamil melalui latihan pernapasan, relaksasi, peregangan, dan penguatan otot panggul, yang dapat meningkatkan kelenturan otot dasar panggul serta kemampuan ibu mengontrol napas saat proses mengejan, sehingga mengurangi ketegangan otot perineum yang berisiko menyebabkan robekan saat kepala bayi lahir[14].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gustiya et al. yang menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III berpengaruh terhadap kejadian ruptur perineum pada persalinan normal [14], penelitian Rahayu dan Solihah yang menjelaskan bahwa prenatal yoga berhubungan dengan rupture perineum dan lama kala II persalinan [5], serta penelitian Sumarni et al. yang menunjukkan adanya hubungan prenatal yoga dengan ruptur perineum pada ibu bersalin [16]. Penelitian Daniyati dan Mawaddah turut menjelaskan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap lama persalinan dan kejadian ruptur perineum pada ibu primigravida [17].

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden, teori, dan penelitian terdahulu, hubungan antara senam hamil yoga dengan kejadian ruptur perineum terjadi karena senam hamil yoga membantu meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Ibu yang melakukan senam hamil yoga secara teratur lebih banyak tidak mengalami ruptur perineum karena tubuh lebih siap menghadapi proses persalinan, sedangkan ibu yang tidak teratur atau tidak pernah melakukan senam hamil yoga lebih banyak mengalami ruptur perineum karena kesiapan otot panggul dan kontrol napas yang kurang optimal. Ruptur perineum yang terjadi saat persalinan dapat menimbulkan dampak fisik berupa nyeri, perdarahan, dan risiko infeksi, serta dampak psikologis berupa kecemasan menghadapi persalinan berikutnya, sehingga senam hamil yoga dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan bermanfaat untuk dianjurkan dalam kelas ibu hamil sebagai upaya pencegahan ruptur perineum pada persalinan pervaginam.

IV. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan keteraturan mengikuti senam hamil yoga dengan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin. Ibu yang rutin mengikuti senam hamil yoga memiliki risiko lebih rendah mengalami ruptur perineum karena senam hamil yoga membantu meningkatkan elastisitas otot dasar panggul, teknik pernapasan, dan relaksasi selama persalinan. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian ruptur perineum agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan untuk tenaga kesehatan diharapkan dapat mengoptimalkan edukasi dan pelaksanaan program senam hamil yoga sebagai salah satu upaya promotif dan preventif untuk menurunkan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini serta kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo atas dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian.

Referensi

1. Indra Yulianti, M. K., Bd., et al., Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir, 2024, doi: 10.36590/penerbit.salnesia.1.
2. D. Nurhayati, "Analisis Faktor-Faktor Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Sobang Kabupaten Lebak Provinsi Banten Tahun 2022," pp. 1876–1892, 2022, doi: 10.61878/bnj.v8i2.643.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta, Indonesia: Kemkes RI, 2023.
4. W. Mislah, R. M. V. Widiatrilupi, and Sulistiyah, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Ruptur Perineum Ibu Bersalin Di Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kecamatan Kejayan," J. Kesehat. Hesti Wira Sakti, vol. 11, no. 2, pp. 235–243, 2023, doi: 10.47794.
5. B. Rahayu and N. R. Solihah, "The Prenatal Yoga on Perineal Rupture and Duration of Stage II," J. Ilm. Kesehat. (JIKA), vol. 7, no. 1, pp. 35–42, Apr. 2025.
6. Anggi, H. Windayanti, F. N. KD, and H. Rusmayani, "Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM II Dan III Tentang Prenatal Yoga," Pros. Semin. Nas. dan CFP Kebidanan Univ. Ngudi Waluyo, vol. 1, no. 1, pp. 97–103, 2022.
7. Y. Ariani, Suryani, and Setiawati, Asuhan Kebidanan Kehamilan. Bandung, Indonesia: Widina Media Utama, 2023.
8. R. Hediya Putri, Y. Sulistiawati, and G. Susanto, "Analisis Faktor Risiko Ruptur Perineum Pada Persalinan Pervaginam Di RSIA Bunda Liwa Kabupaten Lampung Barat Tahun 2022," J. Aisyah Univ., 2022.
9. M. F. Siahaan, E. R. B. Sembiring, M. Marlina, N. A. Lubis, H. N. Khaeriyah, and N. A. Dewi, "Faktor Yang Mempengaruhi Pelaksanaan Senam Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Latong Kecamatan Lubuk Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2024," J. Penelit. Inov., vol. 4, no. 3, pp. 1079–1090, 2024, doi: 10.54082/jupin.462.
10. Debora, N. Azizah, R. Sinaga, M. Simbolon, and J. Laia, "Hubungan Berat Badan Lahir Dengan Ruptur Perineum Persalinan Normal Di Praktik Bidan Mandiri Lusi Marbun Kab. Simalungun Tahun 2022," NAJ Nurs. Appl. J., vol. 3, no. 2, pp. 173–182, 2025, doi:

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Vol. 3 No. 3 (2026): Desember
DOI: 10.21070/ijhsm.v3i3.527

10.57213/naj.v3i2.628.
11. E. S. Angraeni, S. Dona, and D. Rahmawati, "Intervensi Selama Kehamilan Untuk Mengurangi Derajat Robekan Perineum Pada Ibu Bersalin: Systematic Review," Proceeding Sari Mulia Univ. Midwifery Natl. Semin., vol. 4, no. 1, pp. 10–29, 2022.
12. Heriani and I. Sulistiawati, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Robekan Perineum Pada Persalinan Normal Di PMB Roslina Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2023," J. Ilm. Kedokt. Dan Kesehat., vol. 4, no. 3, pp. 380–393, 2025, doi: 10.55606/klinik.v4i3.4746.
13. S. D. Gustiya, N. M. G. Gumangsari, and I. Isviyanti, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Pada Persalinan Normal," J. Ilm. Kebidanan Imelda, vol. 11, no. 1, pp. 41–46, 2025, doi: 10.52943/jikebi.v11i1.1558.
14. M. Mu'alimah, D. Kartikasari, Sunaningsih, and Y. P. S. Pakpahan, "The Effect of Prenatal Yoga on Perineal Lacerations in Maternity Mothers at Midwife's Independent Practice Place in the Working Area of Tanjunganom Public Health Center, Nganjuk Regency 2022," J. Glob. Res. Public Health, vol. 7, no. 2, pp. 191–196, 2022.
15. Sumarni, Rosmawati, and E. Indriyanti, "The Relationship of Prenatal Yoga with Perineum Rupture," J. Sex. Reprod. Health Sci., vol. 2, no. 1, pp. 99–104, 2023.
16. Daniyati and S. Mawaddah, "Effect of Prenatal Yoga on Duration of the First Stage of Labor and Perineal Rupture in Primigravida Mothers," Res. J. Life Sci., vol. 8, no. 1, pp. 34–39, 2021, doi: 10.29303/jppipa.v9i10.5308.
17. W. Astuti and E. Marsita, "Efektivitas Senam Yoga Dan Pijat Perineum Terhadap Kejadian Robekan Perineum Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Kakap," J. Kebidanan Khatulistiwa, vol. 10, no. 2, 2024, doi: 10.30602/jkk.v7i1.712.
18. E. M. Afrilia, I. Damayanti, and D. Marifatulloh, "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Lama Kala II Persalinan Dan Kejadian Robekan Perineum," Indones. Midwifery J., vol. 6, no. 2, pp. 28–38, 2023, doi: 10.31000/imj.v6i2.8367.

ISSN 3063-8186 (online), https://ijhsm.umsida.ac.id, published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).