

## ABSTRAK

### HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PRENATAL DENGAN DERAJAT RUPTUR PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM

Naila Karima<sup>1</sup>, Lutfatul Latifah<sup>2</sup>, Reza Fajar Amalia<sup>3</sup>

**Latar belakang:** Salah satu penyebab ruptur perineum adalah faktor perineum kaku. Faktor maternal perineum kaku dapat diantisipasi sejak masa kehamilan melalui aktivitas fisik seperti olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik prenatal pada ibu dengan derajat ruptur perineum.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum yang mengalami ruptur perineum di Rumah Sakit Bunda Arif Purwokerto pada periode Januari – Februari 202. Instrumen untuk variabel aktivitas fisik prenatal yang digunakan adalah *Pregnancy Physical Activity Questioner* (PPAQ). Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

**Hasil penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden mengalami ruptur perineum derajat II dan mengalami ruptur perineum spontan. Tingkat aktivitas fisik prenatal dalam kategori non-aktif. Hasil uji bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik prenatal dengan derajat ruptur perineum dengan nilai  $p=0,648$  ( $p>0,05$ ).

**Kesimpulan:** Aktivitas fisik prenatal tidak memiliki hubungan dengan derajat ruptur perineum pada ibu postpartum. Ibu hamil seharusnya meningkatkan latihan fisik selama kehamilan yang difokuskan pada penguatan otot panggul dan perineum salah satunya dengan mengikuti kelas senam hamil.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik; ibu hamil; ruptur perineum.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman.

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Maternitas, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman.

<sup>3</sup>Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman.

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP OF PRENATAL PHYSICAL ACTIVITY WITH THE DEGREE OF PERINEAL TEAR IN POSPARTUM

Naila Karima<sup>1</sup>, Lutfatul Latifah<sup>2</sup>, Reza Fajar Amalia<sup>3</sup>

**Background:** One of the causes of perineal tear is a stiff perineal factor. Stiff perineal is a maternal factors that can be anticipated during pregnancy through physical activity such as exercise. This study aims to determine the relationship between the level of prenatal physical activity and the degree of perineal tear.

**Methodology:** This study is a cross sectional design. The population in this study were all postpartum who experienced perineal tear at Bunda Arif Hospital Purwokerto in January – February 2024. The instrument used to measure physical activity variables during pregnancy is Pregnancy Physical Activity Questioner (PPAQ). Data analysis used the Chi Square test.

**Results:** The research results showed that the majority of respondents in this study experienced grade II tear and experienced spontaneous perineal tear. The prenatal physical activity was in the inactive category. Bivariate test results showed that there was no relationship between prenatal physical activity and the degree of perineal tear with a value of  $p= 0.648$  ( $p>0.05$ ).

**Conclusion:** Prenatal physical activity has no relationship with the the degree of perineal tear in postpartum. Pregnant women should increase physical exercise during pregnancy which focuses on strenghtening the pelvic and perineal muscles, one of them is by taking a pregnancy exercise class.

**Keyword:** Perineal tear; physical activity; pregnancy women.

---

<sup>1</sup>Nursing Department Student, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University.

<sup>2</sup>Maternity Nursing Department, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University.

<sup>3</sup>Psychiatric Nursing Departement, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University.