



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 4900-4908

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektifitas Pijat Perineum Dan Senam Hamil Terhadap Pencegahan  
Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Primigravida Di PMB R  
Kabupaten Serang Banten Tahun 2024

Ratna<sup>1✉</sup>, Retno Puji Astuti<sup>2</sup>, Feni Valianda Ar<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: [ratnaratna19850@gmail.com](mailto:ratnaratna19850@gmail.com)<sup>1✉</sup>

Abstrak

Pendahuluan: Robekan perineum merupakan robekan yang terjadi saat bayi lahir, baik itu terjadi secara spontan atau disebabkan oleh tindakan atau penggunaan alat. Robekan ini terjadi di sepanjang garis tengah perineum dan bisa menjadi lebih luas jika kepala bayi lahir dengan cepat. Tindakan non farmakologi yang untuk mengatasi pencegahan robekan jalan lahir adalah pijat perineum dan senam hamil. Tujuan: dari studi kasus ini untuk mengetahui efektifitas pijat perineum dan senam hamil terhadap pencegahan robekan jalan lahir pada ibu primigravida di PMB R Kabupaten Serang Tahun 2023 Metode Penelitian: Studi kasus ini menggunakan penelitian kualitatif, dimana penelitian metode studi kasus adalah peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang Hasil: Dari hasil studi kasus dapat ditarik kesimpulan bahwa Pijat Perineum berpengaruh Terhadap Pencegahan Robekan Jalan Lahir dimana tidak terjadi ruptur dan yang diberikan senam hamil pada saat melahirkan dan terjadi ruptur derajat 1. Saran : Diskusikan dengan bidan manfaat serta risiko dari pijat perineum dan senam hamil dalam mencegah ruptur perineum. Ini akan membantu membuat keputusan yang lebih terinformasi. Jika memilih untuk melakukan salah satu atau kedua perawatan ini, penting untuk konsisten dan melakukannya dengan benar sesuai instruksi yang diberikan oleh bidan atau profesional kesehatan

Kata Kunci : *Pijat perineum, senam hamil, robekan jalan lahir*

## Abstract

Abstract Introduction: Perineal laceration is a tear that occurs during childbirth, whether spontaneously or due to interventions or instrument use. These tears occur along the midline of the perineum and can widen if the baby's head emerges rapidly. Non-pharmacological interventions for preventing birth canal lacerations include perineal massage and antenatal exercises. Objective: This case study aims to determine the effectiveness of perineal massage and antenatal exercises in preventing birth canal lacerations in primigravid women at PMB R Hospital, Serang Regency, in 2023. Research Method: This case study employs qualitative research, where the researcher explores in-depth a program, event, process, activity, or individuals. Results: The case study results conclude that Perineal Massage influences the Prevention of Birth Canal Lacerations, where no rupture occurred, while those provided with antenatal exercises during labor experienced a grade 1 rupture. Recommendations: Discuss with midwives the benefits and risks of perineal massage and antenatal exercises in preventing perineal rupture. This will help make more informed decisions. If choosing to undergo one or both of these treatments, it is important to be consistent and perform them correctly as instructed by midwives or healthcare professionals.

Keyword: *Perineal massage, antenatal exercises, birth canal lacerations*

## PENDAHULUAN

Robekan perineum merupakan robekan yang terjadi saat bayi lahir, baik itu terjadi secara spontan atau disebabkan oleh tindakan atau penggunaan alat. Robekan ini terjadi di sepanjang garis tengah perineum dan bisa menjadi lebih luas jika kepala bayi lahir dengan cepat. Hampir semua ibu yang melahirkan untuk pertama kalinya (primipara) mengalami robekan ini (Rochmayanti & Ummah, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020, terdapat 2,7 juta kasus rupture perineum pada ibu bersalin, diperkirakan akan mencapai 6,3 juta di tahun 2050. Di Asia rupture perineum dalam masyarakat 50% dari kejadian ruptur perineum di dunia (Sudianti et al., 2023).

Indonesia merupakan Negara yang memiliki jumlah penduduk yang banyak. Jumlah penduduk di dunia pada bulan Agustus tahun 2022 adalah 7.905.336896 jiwa. Indonesia adalah negara ke-4 dengan jumlah penduduk terbanyak yaitu mencapai 277.32916 jiwa (CIA, 2022).

Berdasarkan data dari World Bank di ASEAN didapatkan data angka kematian ibu (AKI), Indonesia menempati urutan ke tiga dengan angka kematian ibu terbesar sedangkan pada urutan pertama Myanmar 250 per 100.000 kelahiran hidup, dan Laos per 100.000 kelahiran hidup pada urutan kedua, dibawah Indonesia terdapat negara Kamboja 160 per 100.000 kelahiran hidup, Timor Leste 142 per 100.000 kelahiran hidup, Filipina 121, Vietnam,

Thailand 37, Brunei Darussalam 31, Malaysia 29. Dan Singapura 8 (WorldBank, 2021).

Angka kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) melonjak dimana didapatkan Angka Kematian Ibu (AKI) meningkat sebanyak 300 kasus dari 2019 menjadi sekitar 4.400 kematian pada 2020 sedangkan kematian bayi (AKB) pada 2019 sekitar 26.000 kasus meningkat hampir 40 persen menjadi 44.000 kasus pada 2020 (Kemenkes RI, 2021).

Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional Tahun 2025 sudah menempatkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) menjadi indikator derajat kesehatan dan keberhasilan penyelenggaraan pembangunan Kesehatan. Selanjutnya AKI dan AKB selalu menjadi target dan sasaran pembangunan kesehatan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah (RPJMN) (Kemenkes RI, 2021)

Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2020 didapatkan data kasus kematian ibu tertinggi Tahun 2019 adalah Kabupaten Serang yaitu 66 kasus, diikuti Kabupaten Lebak 38 kasus, dan Pandeglang 34 kasus. Kabupaten atau kota dengan kasus kematian ibu terendah adalah Kota Tangerang yaitu 6 kasus, diikuti Kota Tangerang Selatan 10 kasus, dan Kota Tangerang Selatan 11 kasus (Dinkes Prov. Banten, 2020)

Data dinas kesehatan (Dinkes) Kab. Serang AKI selama 3 tahun terakhir pada Tahun 2019 ibu meninggal sebanyak 66 orang, dan 275 bayi. Sedangkan tahun 2020, ibu meninggal 64 orang dan 260 bayi. "Kemudian Tahun 2021 naik ini menjadi 77 orang ibu meninggal dan 209 bayi (Dinkes Kab. Serang, 2022)

Data kejadian ruptur perineum di PMB R. dimana didapatkan data enam bulan terakhir April – November 2023 terdapat 18 orang (82%) dengan ruptur perineum derajat 2, dan 4 orang ibu (18%) ruptur perineum derajat 1.

Penyebab tingginya angka kematian ibu di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu penyebab kematian langsung dan penyebab kematian tidak langsung. Lima penyebab angka kematian ibu terbesar yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, abortus, partus lama/macet dan infeksi.

Ruptur perineum yang parah dapat menyebabkan perdarahan yang signifikan dan dalam kasus yang sangat jarang terjadi, dapat menjadi ancaman serius terhadap kehidupan. Ruptur perineum yang mengakibatkan perdarahan berat sering kali disebut sebagai "perdarahan postpartum" dan biasanya terjadi pada tingkat yang lebih tinggi pada kasus ruptur perineum yang parah atau pada kasus kelahiran bayi dengan ukuran yang sangat besar. Kehilangan darah yang signifikan dapat menyebabkan syok hipovolemik, di mana tubuh kehilangan banyak darah, tekanan darah turun drastis, dan aliran darah ke organ vital berkurang, yang dapat menyebabkan kematian jika tidak ditangani dengan cepat.

Beberapa faktor penyebab terjadinya robekan perineum terdiri dari atas faktor maternal, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor janin meliputi janin besar, posisi abnormal seperti *oksipito posterior*, presentasi muka, presentasi dahi, presentasi bokong, distosia bahu dan anomaly congenital seperti hidrosepalus. Faktor penolong meliputi cara memimpin mengejan, cara berkomunikasi dengan ibu, keterampilan menahan perineum pada saat ekspulsi kepala, episotomi dan posisi meneran. Faktor maternal meliputi primigravida, kelenturan perineum, odema perineum, kesempitan pintu bawah panggul, kelenturan jalan lahir, mengejan terlalu kuat, partuspresipitatus, persalinan dengan tindakan seperti ekstraksivakum, ekstraksiforcep, versieksstraksi dan embriotomi, varikosa pada pelvis maupun jaringan parut pada perineum dan vagina (Rochmayanti & Ummah, 2019).

Salah satu upaya dalam rangka menurunkan angka kejadian robekan jalan lahir adalah dengan pijat perineum dan senam hamil. Pijat perineum adalah teknik memijat perineum di saat hamil atau beberapa minggu sebelum melahirkan, melakukan pijat perineum mulai dari umur kehamilan 36 minggu yang dilakukan 2 kali dalam satu minggu guna meningkatkan perubahan hormonal yang melembutkan jaringan ikat, sehingga jaringan perineum lebih elastis dan lebih mudah meregang (Rochmayanti & Ummah, 2019).

Pijat perineum juga dapat meningkatkan aliran darah, melunakkan jaringan di sekitar perineum ibu dan membuat elastis semua otot yang berkaitan dengan proses persalinan termasuk kulit vagina. Saat semua otot-otot itu menjadi elastis, ibu tidak perlu mengejan terlalu keras cukup pelan-pelan saja bahkan bila prosesnya lancar ruptur pada perineum tidak terjadi dan vagina tidak perlu dijahit

Hasil penelitian Fitri, 2022 dengan judul Pengaruh Pijat *Perineum* dalam Mengurangi Ruptur *Perineum* saat Persalinan didapatkan data hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0.005$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan proporsi kejadian ruptur perineum terhadap ibu hamil *primipara* yang tidak dilakukan pijat perineum dengan ibu hamil *primipara* yang dilakukan pijat perineum. Ternyata ada hubungan yang signifikan antara pijat perineum terhadap ruptur perineum. Dari hasil analisis diperoleh nilai  $OR=6.72$  yang berarti ibu hamil *primipara* yang tidak dilakukan pijat perineum mempunyai peluang 6.72 kali terjadinya ruptur perineum dibandingkan dengan ibu hamil *primipara* yang dilakukan pijat perineum (Nurhamida Fitri & Simamora, 2022).

Senam hamil bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Senam hamil ditujukan untuk ibu hamil yang tanpa kelainan atau tidak terdapat penyakit yang disertai kehamilan, yaitu penyakit jantung, penyakit ginjal, penyulit kehamilan (hamil dengan perdarahan, hamil dengan kelainan letak), dan kehamilan disertai anemia (Galaupa et al.,

2022)

Hasil penelitian Chairiyah, 2020 dengan judul Hubungan Senam Hamil Dengan Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin Di BPS Hj Warsiningsih didapatkan hasil bahwa diperoleh hasil P Value 0,002 (P Value) dan nilai keeratan (Phi) = 0,377. Dapat disimpulkan Ada hubungan senam hamil dengan kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di BPS Hj Warsiningsih dengan keeratan cukup erat (Chairiyah, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk mengangkat masalah tersebut untuk penelitian yaitu "Efektifitas Pijat Perineum Dan Senam Hamil Terhadap Pencegahan Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Primigravida di PMB R".

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini diterapkan sebagai penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. di mana perbandingan dilakukan terhadap tingkat robekan perineum antara dua kelompok yang berbeda perlakuan, yaitu subjek yang menerima terapi pijat perineum dan subjek yang mengikuti senam hamil. penelitian ini dilakukan di PMB R di Desa Kubang Baros Kec. Cinangka Kab. Serang – Banten. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III usia kehamilan > 36 minggu yang datang di PMB R di Desa Kubang Baros Kec. Cinangka Kab. Serang – Banten.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Perbandingan Hasil Derajat Ruptur Perineum Antara Pemberian Terapi Pijat Perineum dan Senam hamil

No	Responden	Intervensi	Derajat Ruptur Perineum
1	Ny. S	Pijat Prineum	Tidak ruptur/Utuh
2	Ny. F	Senam Hamil	Derajat 1

### Pembahasan

1. Robekan jalan lahir pada ibu melahirkan yang diberikan pijat perineum di PMB Bidan R.

Pijat lembut atau peregangan di daerah perineum dikenal sebagai pijat perineum (kulit antara anus dan vagina). Tujuan pijat perineum adalah untuk membuat perineum lebih elastis. Peningkatan elastisitas perineum akan mencegah tindakan episiotomi pada saat proses persalinan. Beberapa penelitian telah menemukan bukti bahwa memijat area perineum memiliki keuntungan dalam hal menurunkan frekuensi laserasi dan episiotomi. Sejak enam minggu sebelum taksiran persalinan, pijat perineal harus dilakukan secara teratur lima hingga enam kali seminggu. Selain itu, pijat setiap hari, 3-

5 menit dilakukan selama dua minggu terakhir sebelum persalinan (Sukmawati et al., 2023)

Berdasarkan hasil penelitian derajat ruptur dimana pada pemberian pijat perineum pada responden 1 tidak terjadi ruptur perineum. Hal ini sesuai dengan teori dimana tujuan pijat perineum adalah mempersiapkan jaringan perineum dengan baik untuk proses peregangan selama proses persalinan sehingga mengurangi robekan perineum dan mempercepat proses penyembuhannya (Rochmayanti & Ummah, 2019).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri, 2022 dengan judul penelitian Pengaruh Pijat *Perineum* dalam Mengurangi Ruptur *Perineum* saat Persalinan. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR = 6,72 artinya ibu hamil primipara yang tidak dilakukan pijat perineum mempunyai peluang 6,72 kali mengalami ruptur perineum dibandingkan ibu hamil primipara yang dilakukan pijat perineum.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Choirunnissa, 2019 dengan judul penelitian Pengaruh Pijat Perineum Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin Primipara di BPM Ny "I" Cipageran Cimahi Utara Kota Cimahi Jawa Barat dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara pijat perineum dengan kejadian ruptur perineum dengan hasil signifikansi 0,028 ( $p < 0.05$ ) dengan derajat ruptur dari 15 responden terdapat 11 responden dengan tidak ruptur perineum, 1 responden dengan derajat 1 dan 3 responden dengan derajat 2.

Pijat ini akan membantu melunakkan jaringan perineum sehingga jaringan tersebut akan membuka tanpa resistensi saat persalinan, untuk mempermudah lewatnya bayi. Pemijatan perineum ini memungkinkan untuk melahirkan bayi dengan perineum tetap utuh. Pijat perineum memiliki berbagai keuntungan yang semuanya bertujuan mengurangi kejadian trauma disaat melahirkan (Rochmayanti & Ummah, 2019).

2. Robekan jalan lahir pada ibu melahirkan yang diberikan Senam hamil di PMB Bidan R.

Sedangkan senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik maupun mental, untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan. Senam hamil biasanya dimulai sejak usia dini, namun biasanya dilakukan saat kehamilan memasuki trimester III, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan. Selain untuk menjaga kebugaran, senam hamil juga diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental calon ibu selama proses persalinan (Pratiwi & Nawangsari, 2020).

Senam hamil merupakan terapi latihan berupa aktivitas atau gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan diri baik persiapan fisik maupun psikologis untuk menjaga kesehatan ibu dan bayi selama hamil tetap sehat (Galaupa et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian dimana ibu melahirkan yang diberikan senam hamil pada responden 2 terjadi ruptur dengan derajat 1.

Hal ini sesuai dengan penelitian Yanuaria, 2016 dengan judul Penerapan Senam Selama Hamil dan Efektifitasnya Terhadap Lama Persalinan, Robekan Perineum dan Hasil Luaran Bayi dengan hasil penelitian. Pada robekan perineum, didapat perbedaan bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (nilai  $p=0,000$ ). Robekan perineum kelompok perlakuan terbanyak derajat 2 16 ibu (53%) derajat 1 13 ibu (43%) dan derajat 3 1 ibu (3%).

Tujuan dilakukan senam hamil adalah untuk memperlancar persalinan normal dan fisik, agar ibu hamil dapat mempersiapkan tubuhnya untuk persalinan, meningkatkan kesejahteraan ibu serta bayi yang dikandungnya. membentuk sikap yang tenang, membentuk mekanika tubuh yang baik selama dan setelah kehamilan (Pratiwi & Nawangsari, 2020).

3. Perbandingan robekan jalan lahir pada ibu melahirkan yang diberikan pijat perineum dan yang diberikan Senam hamil di PMB Bidan R.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa senam hamil memiliki manfaat yang luas bagi kesehatan ibu hamil, termasuk meningkatkan kebugaran fisik, memperkuat otot-otot yang dibutuhkan selama persalinan, dan mengurangi ketidaknyamanan seperti nyeri punggung dan kaki. Namun, senam hamil tidak secara khusus menargetkan area perineum, yang merupakan area yang sangat rentan terhadap ruptur selama persalinan. Berbeda dengan pijat perineum yang secara langsung melibatkan manipulasi dan pemijatan area perineum, senam hamil lebih fokus pada gerakan-gerakan yang melibatkan tubuh secara keseluruhan atau sebagian besar. Oleh karena itu, meskipun senam hamil dapat membantu mempersiapkan tubuh secara umum untuk proses persalinan, namun kurang secara spesifik mempersiapkan perineum untuk menghadapi tekanan dan regangan yang terjadi selama persalinan. Dalam hal ini, pijat perineum dianggap lebih efektif karena fokus langsung pada area yang paling rentan terhadap robekan selama persalinan, memungkinkan untuk peningkatan kelenturan dan kelembutan yang dapat mengurangi risiko ruptur perineum.

Menurut asumsi peneliti pijat perineum telah terbukti menjadi metode yang efektif dalam mengurangi risiko ruptur perineum selama proses persalinan. Dibandingkan dengan senam hamil, pijat perineum menargetkan area spesifik yang rentan terhadap robekan saat proses persalinan. Dengan melakukan pijat secara teratur, otot-otot di sekitar perineum menjadi lebih lentur dan elastis, mempersiapkan tubuh untuk proses

persalinan yang lebih lancar. Teknik pijat ini juga membantu meningkatkan aliran darah ke area tersebut, yang dapat meningkatkan kelembutan dan kelenturan jaringan, sehingga mengurangi kemungkinan robekan saat persalinan. Dengan demikian, pijat perineum merupakan metode yang sangat berharga dalam mempersiapkan ibu hamil untuk pengalaman persalinan yang lebih aman dan nyaman.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Efektifitas Pijat Perineum Dan Senam Hamil Terhadap Pencegahan Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Primigravida di PMB R", dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil studi kasus yang dilakukan Pada Ibu Primigravida, bahwa Pijat Perineum berpengaruh Terhadap Pencegahan Robekan Jalan Lahir dimana tidak terjadi ruptur.
2. Dari hasil studi kasus yang dilakukan Pada Ibu Primigravida yang diberikan senam hamil pada saat melahirkan dan terjadi ruptur derajat 1.
3. Dari hasil studi kasus didapatkan perbandingan robekan jalan lahir pada ibu yang diberikan intervensi pijat perineum dan ternyata lebih efektif dibandingkan dengan dan senam hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, D. M., Satria, E., Aswita, Megasari, A. L., Argaheni, N. B., Yunarsih, N., Susanto, Y. P. P., Sakinah, I., & Munawwarah. (2022). *Keterampilan Klinik Praktek Kebidanan*. Get Press.
- Chairiyah, R. (2020). *Hubungan Senam Hamil Dengan Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin Di BPS Hj Warsiningsih*. 11(1).
- CIA. (2022). *World Factbook Population Country*. Retrieved from World Factbook CIA. <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/indonesia/>
- Dewi, A. S. K., Marsofeliy, R. L., & Dewi, R. (2021). Efektivitas Pijat Perineum Dan Senam Hamil Terhadap Kejadian Ruptur Perineum. *JURNAL PENELITIAN TERAPAN KESEHATAN*, 7(1). <https://doi.org/10.33088/jptk.v7i1.124>
- Dewi, A., Supriyatningsih, Sundari, S., & Sugiyo, D. (2019). *Deteksi Dini Kehamilan Resiko Tinggi Bagi Kader Kesehatan* (1st ed.). Lutika Prio.
- Dinkes Kab. Serang. (2022). *Bupati Serang Ajak Semua Elemen Turunkan AKI dan AKB*. <https://serangkab.go.id/berita/bupati-serang-ajak-semua-elemen-turunkan-aki-dan-akb>
- Dinkes Prov. Banten. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2020*. Departemen

Kesehatan Provinsi Banten.

- Galaupa, R., Fadilah, A. N., Karimah, I., Hernawati, L., & Wahyuningsih, T. (2022). *Buku Saku Senam Hamil*. NEM.
- Kemenkes RI. (2021). *Analisis RKP dan Pembicaraan Pendahuluan APBN Dak Fisik Bidang Kesehatan Dalam Mendukung Target Penurunan Angka Kematian Ibu dan Anak*.
- Kurniawati, E. M., Hardianto, G., Azinar, A. D., Hadi, T. H. S., & Wahyuningtyas, R. (2022). *Ruptur Perineum*. Airlangga University Press.
- Nurhamida Fitri, & Simamora, L. (2022). Pengaruh Pijat Perineum dalam Mengurangi Ruptur Perineum saat Persalinan. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 9–16. <https://doi.org/10.30590/joh.v9n1.279>
- Pratiwi, L., & Nawangsari, H. (2020). *Modul Ajar Dan Praktikum Keperawatan Maternitas*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Putera, N. K. (2017). *Standar Operasional Prosedur Pijat Perineum (SOP/VII/2017)*. Paramitra Medika 1.
- Rochmayanti, S. N., & Ummah, K. (2019). *Pijat Perineum Selama Masa Kehamilan Terhadap Kejadian Rupture Perineum Spontan* (1st ed.). CV. Jakad Publishing Surabaya.
- Simkin, P., Whalley, J., & Kepppler, A. (2018). *Kehamilan, Melahirkan, and Bayi*. EGC.
- Situmorang, R. Br., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga di BPM Jumita, S.ST., M.Kes Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 44–52. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1347>
- Sudianti, W., Ibrahim, R., & Yusuf, S. A. (2023). Pengaruh Paritas Dan Berat Badan Bayi Lahir Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Pada Persalinan Normal Di Puskesmas Langgikima Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Pelita Sains Kesehatan*, 4, 109–115.
- Sukmawati, E., Anggraeni, L., Tirtawati, G. A., Hariati, A., Situmorang, T. S. R., R.A, M. Y., Herlina, Sary, Y. N. E., Nursyam, D. E., & Argaheni, N. B. (2023). *Asuhan Kebidanan Komplementer Berbasis Bukti (Evidance Based)*. Global Eksekutif Teknologi.
- WorldBank. (2021). *Angka Kematian Ibu Indonesia Ketiga Tertinggi di Asia Tenggara*. databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/04/21/angka-kematian-ibu-indonesia-ketiga-tertinggi-di-asia-tenggara>
- Yulaikhah, L. (2019). *Seri Asuhan Kebidanan: Kehamilan* (10th ed.). EGC.
- Yulizwati, Fitria, H., & Chairani, Y. (2021). *Countiuity Of Care (Tinjauan asuhan pada masa kehamilan, bersalin, nifas, bayi baru lahir dan keluarga berencana)*. Indomedia Pustaka.