

---

**HUBUNGAN SENAM KEGEL DENGAN PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM  
PADA IBU POST PARTUM DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KABAT  
BANYUWANGI****Wahyu Fuji Hariani<sup>1</sup>**1) Dosen DIII Kebidanan STIKES Banyuwangi, email:[fujiariani168@gmail.com](mailto:fujiariani168@gmail.com)**ABSTRACT**

Persalinan sering terjadi perlukaan pada perineum, baik luka akibat robekan vagina atau episiotomy, yang menyebabkan rasa nyeri pada luka bekas robekan jalan lahir. Ada beberapa cara untuk mengurangi rasa nyeri pada luka perineum yaitu dengan melakukan senam kegel. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan senam kegel dengan nyeri luka perineum pada ibu post partum.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimental dengan rancangan nonequivalent control group Design. Populasi ini seluruh ibu bersalin primi di wilayah kerja Puskesmas Kabat sebanyak 60 responden. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan lembar observasi yaitu dengan pengukuran penyembuhan luka responden.

Hasil penelitian diketahui hasil uji statistik didapatkan  $p$ -value 0,028 ( $p$ -value  $< \alpha = 0,05$ ). Berarti ada hubungan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum, terdapat selisih penyembuhan luka dimana ibu yang melakukan senam kegel lebih cepat sembuh jika dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam kegel.

Dari hasil penelitian yang dilakukan perlu adanya latihan rutin senam kegel dimulai dari kehamilan yang bertujuan untuk menguatkan otot – otot dasar panggul menjelang persalinan serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi sehingga mengurangi kemungkinan robekan jalan lahir atau episiotomy pada perineum.

**Kata kunci: *senam kegel, penyembuhan luka perineum*****PENDAHULUAN**

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh wanita. Pada proses ini terjadi serangkaian perubahan besar yang terjadi pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir (Decherney et al, 2012). Komplikasi yang sering dialami dalam persalinan yaitu Laserasi perineum adalah robekan jaringan antara

pembukaan vagina dan rektum. Luka jahitan perineum bisa disebabkan oleh rusaknya jaringan secara alamiah karena proses desakan kepala janin atau bahu pada saat proses persalinan maupun tindakan episiotomi (Rukiyah, 2010).

Pada persalinan normal dengan tindakan episotomi pasti akan terasa nyeri, bahkan ada yang mengalami pembengkakan. Proses penyembuhan

sempurna luka episiotomi biasanya berlangsung 3-6 bulan, meski lukanya sendiri sudah kering setelah 1-2 minggu. Jadi rasa nyeri dan gejala pembengkakan ini adalah bagian proses dari penyembuhan yang biasa ibu hadapi yang akan hilang dengan sendirinya, jadi tidak perlu khawatir bila tidak di ikuti tanda-tanda adanya infeksi.

Robekan perineum terjadi hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Robekan ini dapat dihindari atau dikurangi agar dasar panggul tidak dilalui kepala janin dengan cepat. Sebaliknya kepala janin yang akan lahir tidak ditahan terlampaui kuat dan lama agar tidak terjadi asfiksia perdarahan dalam tengkorak janin dan melemahkan otot-otot dan pada dasar panggul karena diregangkan terlalu lama. Proses penyembuhan robekan perineum tergantung pada luka perineum (keparahan atau luasnya daerah yang terluka) dan hubungan dengan nutrisi serta perawatan ruptur (Depkes RI, 2012).

Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya robekan perineum karena persalinan normal, diantaranya adalah menganjurkan ibu untuk sering

melakukan senam kegel, serta memilih posisi yang nyaman saat his dan meneran. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot dasar panggul menjelang persalinan, tujuannya untuk menguatkan otot – otot dasar panggul, membantu mencegah masalah inkontensia urine, serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi. Prosedur senam kegel dapat diingat dan dilakukan bersama aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan ibu sehari – hari. Seperti saat duduk dikamar mandi setelah berkemih dan ini adalah posisi relaks untuk kontraksi otot tersebut, serta pada saat ibu ingin tidur dan dalam keadaan apapun. Senam kegel juga dapat melenturkan jaringan perineum ibu untuk menyambut persalinan (Proverawati,2012).

Nyeri perineum merupakan nyeri yang diakibatkan oleh robekan yang terjadi pada perineum, vagina, serviks, atau uterus dapat terjadi secara spontan maupun akibat tindakan manipulatif pada pertolongan persalinan (Prawirohardjo, 2010). Nyeri perineum sebagai manifestasi dari luka bekas penjahitan yang dirasakan pasien akibat ruptur perineum pada kala pengeluaran. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pervaginam baik itu

robekan yang disengaja dengan episiotomi maupun robekan secara spontan akibat dari persalinan, robekan perineum ada yang perlu tindakan penjahitan ada yang tidak perlu, daribekasjahitan lukaperineum pasti menimbulkan rasa nyeri, rasa nyeri ini akibat terputusnya jaringan syaraf dan jaringan otot (Chapman, 2011).

Banyak faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum di antaranya mobilisasi dini, *vulvahygiene*, luas luka, umur, vaskularisasi, stressor dan juga nutrisi. Luka dikatakan sembuh jika dalam 1 minggu kondisi luka kering, menutup dan tidak ada tanda-tanda infeksi (Mochtar, 2012).

Infeksi pada masa nifas menyokong tingginya mortalitas dan morbiditas maternal. Berdasarkan data Organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2011 di seluruh dunia Kasus infeksi disebabkan karena infeksi jalan lahir atau episiotomi (25-55%). Menurut survei demografi kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 Angka Kematian Ibu (AKI) akibat persalinan di Indonesia masih tinggi yaitu 208/100.000 kelahiran hidup dan angka kematian bayi (AKB) 26/1.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2013). Di Jawa Timur angka kejadian infeksi nifas

mencapai 38 ibu post partum atau 8% dari 487 jumlah kasus kematian maternal. Faktor langsung penyebab tingginya AKI adalah perdarahan (45%), terutama perdarahan post partum. Selain itu ada keracunan kehamilan (24%), infeksi (11%) dan partus lama atau macet (7%). Komplikasi obstetrik umumnya terjadi pada waktu persalinan, yang waktunya pendek yaitu sekitar 8 jam (Trijanto, 2012).

Data dinas kesehatan (Dinkes) Banyuwangi, angka kematian ibu melahirkan (AKI) justru mencapai angka tertinggi pada tahun 2013 yang mencapai 142.1 kematian ibu melahirkan dari 100ribu kelahiran hidup, namun angka tersebut sudah berhasil turun kembali di tahun 2014 pada tahun 2014 AKI sebesar 93.08 dari 100ribu kelahiran hidup, dan pada tahun 2015 ada kenaikan sebesar 3.22 % yakni 96.2 dari 100ribu kelahiran hidup. Dan pada tahun 2016 kembali turun menjadi 87.3 per 100ribu kelahiran hidup (Dinkes Banyuwangi, 2016).

Perineum yang kaku dapat membuat robekan semakin luas. Sekitar 70% ibu melahirkan pervaginam mengalami trauma perineum. Berbagai cara untuk mengurangi robekan jalan lahir antara lain dengan senam kegel dan pijatan perineum pada ibu hamil trimester tiga. Pada saat kehamilan,

tulang panggul ibu akan melebar demi mempersiapkan proses kelahiran nanti. Latihan kegel dan massage perineum selama hamil akan menjaga kelenturan perineum. Manfaat lain pada kehamilan adalah juga efektif untuk membantu otot dasar panggul lebih kencang dan elastis.

Penelitian Ridlayanti (2011) hubungan senam kegel dengan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu post partum normal di RB Alfiatul Hasanah Kota Bandung. Ada perbedaan penyembuhan luka perineum sebelum dan sesudah senam kegel diperoleh nilai p-value 0,001 dimana  $0,001 < 0,05$ .

Pra survey telah dilakukan penelitian pada pasien yang mengalami Episiotomi mengatakan tidak diajarkan oleh petugas kesehatan di ruangan tentang senam kegel yang bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan luka. Senam kegel memang belum familiar digunakan untuk pasca melahirkan, namun melihat data tersebut dan manfaat dari dari senam kegel pada ibu hamil, maka peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian tentang hubungan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Eksperimental dengan rancangan penelitian nonequivalent control group Design. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin primi di Wilayah kerja Puskesmas Kabat sebanyak 60 responden. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yaitu menggunakan lembar observasi yaitu dengan cara melakukan pengukuran penyembuhan luka perineum pada responden. Setelah lembar observasi diisi, dilakukan pengolahan data dengan system computer melalui tahap – tahap Editing, Processing, Cleaning dan Tabulating. Analisa data pada penelitian ini dengan analisa univariat adalah analisa satu variable dapat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat uji *t(t-test independent)*.

## HASIL

### Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Penyembuhan luka pada ibu yang Melakukan senam kegel dan tidak melakukan senam kegel

Kelompok	Kategori	Mean	Min	Max	St. Dev
Senam Kegel	Sebelum	10.67	9	3	1.124
	sesudah	4.27	13	6	0.828
Tidak Senam Kegel	Sebelum	10.53	9	4	1.125
	Sesudah	5.27	13	6	0.775

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa rata-rata skor REEDA pada hari pertama pengukuran pada kelompok kegel sebesar 10.67 point dan pada hari ke 14 skala REEDA, rata-rata sebesar 4.27 point. Berdasarkan tabel diketahui bahwa rata-rata skor REEDA pada hari pertama pengukuran pada kelompok tidak senam kegel sebesar 10.53 point dan pada pengukuran hari ke 14 rata-rata sebesar 5.27.

### PEMBAHASAN

Luka dapat diartikan sebagai gangguan atau kerusakan integritas dan fungsi jaringan pada tubuh. Luka adalah rusaknya kesatuan atau komponen jaringan, dimana secara spesifik terdapat substansi jaringan yang rusak atau hilang. Luka adalah kerusakan kontinuitas kulit, mukosa membran dan tulang atau organ tubuh lain (Maryunani, 2014). Penelitian Antini (2016) efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. Rata-rata lama waktu penyembuhan luka

perineum pada kelompok senam kegel adalah 6 hari dengan batasan minimal 5 hari dan maksimal 7 hari. Hasil penelitian Ridlayanti (2013) didapatkan bahwa rata-rata hari penyembuhan luka perineum dengan menggunakan latihan kegel lebih yaitu 5-7 hari. Sedangkan menurut penelitian Dewi Dina (2013) yang meneliti tentang efektivitas mobilisasi dini terhadap kecepatan penyembuhan luka perineum didapatkan bahwa dari 16 responden sebagian besar responden (10) percepatan penyembuhan luka lebih lambat (>7) dan hanya 6 responden yang masuk kategori kesembuhan lukanya cepat. Menurut pendapat peneliti, banyak faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka, setiap responden memiliki faktor sendiri sehingga proses penyembuhan luka berbeda setiap responden. Pada kelompok senam kegel, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa latihan kegel akan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap penyembuhan luka perineum dengan dilakukannya arahan pelaksanaan senam kegel dapat

meningkatkan kemampuan fisik manusia apalagi jika dilaksanakan dengan tepat dan terarah, karena dengan latihan kegel dapat memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina sehingga berefek terhadap percepatan proses penyembuhan luka perineum. selain kegel banyak gerakan yang dapat dilakukan oleh ibu post partum diantaranya adalah mengangkat panggul secara bertahap dan lain-lain Luka adalah rusaknya struktur dan fungsi anatomis kulit normal akibat proses patologis yang berasal dari internal dan eksternal, serta mengenai organ tertentu (Potter & Perry dalam Maryunani, 2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka adalah faktor lokal, seperti oksigenasi, hematoma dan lain-lain. Faktor umum, terdiri dari usia, nutrisi, sepsis, steroid dan obat-obatan (Subiston dalam Maryunani, 2014). Faktor lainnya adalah gaya hidup dan mobilisasi (Kozier dalam Maryunani, 2014). Penelitian Antini (2016) efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. Rata-rata lama waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok mobilisasi dengan rata-rata jumlah hari adalah 7 hari, dengan batasan minimal 4 hari dan maksimal 9 hari.

Menurut pendapat peneliti responden yang tidak melakukan senam kegel, hanya sebagian kecil saja yang penyembuhannya cepat yaitu dari 15 orang sebanyak 3 (20%) orang, berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian maka diasumsikan bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka. Perilaku senam kegel tidak dilakukan dikarenakan banyak ibu yang tidak mengetahui manfaat senam kegel, hal ini menurut peneliti dapat disebabkan karena pendidikan responden rata-rata lulusan SMP yang sumber informasi terkait manfaat senam kegel sangat terbatas, selain itu banyak responden dengan IMT lebih dari normal yang menurut teori dapat mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum. Petugas kesehatan dapat memberikan informasi halhal terkait penyembuhan luka sehingga responden dapat menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan terganggunya proses penyembuhan luka. Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian menunjukkan masih terdapat responden yang belum melaksanakan mobilisasi dini. Hal ini dimungkinkan dengan alasan klien merasa takut atau merasakan nyeri ketika melaksanakan mobilisasi dini, mobilisasi yang efektif dilakukan untuk ibu nifas dalam mempercepat proses penyembuhan

luka perineum dengan senam kegel, diantaranya untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbarui sikap tubuh, memperbaiki otot pelvis/ dasar panggul seorang perempuan sehingga dibutuhkan peran petugas kesehatan untuk menyebarkan informasi yang baik dan benar sehingga menimbulkan efek positif dalam meningkatkan kesehatan klien dengan luka episiotomi. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ada pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka pada ibu post partum. Hal ini sejalan dengan teori yang mengungkapkan bahwa senam kegel bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan luka di perineum (Proverawati, 2012). Gerakan – gerakan otot (otot pubococcygeal) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan (Ward, 2009). Efek dari gerakan otot tersebut antara lain melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke dalam otot dan jaringan di sekitar, seperti perineum. Manfaat dari oksigen yang lancar tersebut maka luka yang terdapat di perineum akan cepat sembuh karena efek dari oksigenisasi (meningkatkan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka) (Maryunani, 2015). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oya dan Sevgul (2015), hasilnya mengungkapkan bahwa efek dari latihan

Kegel terjadi dalam 2 minggu setelah intervensi untuk membantu dalam meningkatkan sirkulasi di daerah perinum, membantu perineum sembuh dari episiotomi atau robek dan mengurangi kesempatan mengembangkan wasir. Juga, studi yang disepakati dengan (Fleten dan Nystad, 2012), yang melaporkan bahwa sejak dasar panggul latihan otot dilakukan dari hari setelah melahirkan sampai dua minggu kemudian akan meningkatkan nada dan elastisitas perineum, meningkatkan sirkulasi di daerah ini sehingga penyembuhan luka episiotomi akan lebih cepat. Sejalan dengan penelitian Antini (2016) efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. Rata-rata lama waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok senam kegel adalah 6 hari dengan batasan minimal 5 hari dan maksimal 7 hari lebih cepat dibandingkan pada kelompok mobilisasi dengan rata-rata jumlah hari adalah 7 hari, dengan batasan minimal 4 hari dan maksimal 9 hari. Menurut pendapat peneliti, dari hasil penelitian diketahui bahwa manfaat senam kegel yang dilakukan oleh ibu memiliki banyak manfaat khususnya pada penyembuhan luka perineum yang disebabkan oleh tindakan episiotomy

yang dilakukan di daerah perineum. Pada masa penyembuhan luka yang lebih cepat, dengan penyembuhan luka yang lebih cepat dapat mengurangi kemungkinan adanya infeksi yang dapat terjadi karena adanya luka pada tubuh ibu. Dari manfaat-manfaat ini dapat disimpulkan bahwa senam kegel sebaiknya menjadi tindakan yang rutin dilakukan oleh ibu pasca persalinan. Sehingga peran bidan sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kegiatan ini. Bidan dapat mengajarkan senam kegel disaat ibu melakukan pemeriksaan kehamilan, sehingga ibu memahami bahwa senam kegel yang nanti akan dilakukan saat masa nifas sangat bermanfaat bagi dirinya khususnya pada pengurangan nyeri dan penyembuhan luka.

### KESIMPULAN

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada perbedaan penyembuhan luka pada ibu post partum yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan senam kegel. Dimana pada ibu yang melakukan senam kegel proses penyembuhannya lebih baik. Artinya bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum. Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka disarankan agar puskesmas melalui petugas kesehatan

perawat dan bidan agar dapat memberikan informasi dan palatihan senam kegel bagi setiap ibu hamil dan ibu nifas di wilayah kerjanya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Antini, A; Trisnawati, I. & Darwanti, J. (2016). *Efektivitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal. Suara Forikes.* 7(4): 212-216.
- Dewi, Vivian N.L., & Sunarsih, Tri. 2013. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas. Jakarta: Salemba Medika*
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2014. Jawa Timur*
- Flaten and Nystad. (2012). *Effect Of Antenatal Pelvic Floor Muscle Training On Labor And Birth.*
- Friedman. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga. Jakarta: EGC.*
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta*
- Manuaba. (2013). *Ilmu Kebidanan, penyakit Kandungan dan KB. EGC: Jakarta*
- Maryunani, A. (2014). *Perawatan luka seksio caesarea (SC) dan luka kebidanan terkini. Jakarta*



- TIM Mochtar. R. (2013). *Sinopsis Obstetrii*. EGC: Jakarta
- Potter and Perry. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktek. Edisi 4. Vol 1*. Jakarta: EGC
- Proverawati dan Anggriyana TW. (2010) *senam kesehatan dlengkapi dengan contoh gambar*. Yogyakarta:
- Nuha Medika Ridlayanti. (2011). *Hubungan Antara Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Postpartum Normal Di RB Alfiatun Hasanah Kota Bandung*
- Ridlayanti. (2011). *Hubungan Antara Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Postpartum Normal Di Rb Afiatun Hasanah Kota Bandung*.
- [Thesis]. Universitas Airlangga.
- Wiknjosastro, H. (2016). *Ilmu kandungan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo