

PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PROSES PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU NIFAS DI RSUD SAYANG CIANJUR PERIODE MARET-MEI TAHUN 2023

Rahmawati¹ Pina Mahdania²

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas

Jln. Hankam Desa Jogjogan, Kecamatan Cisarua Bogor

Email : rahmawaturumaisya@gmail.com, pinamhada2002@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Luka perineum adalah luka karena adanya robekan jalan lahir baik karena ruptur maupun episiotomi pada waktu melahirkan janin. Salah satu upaya untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum adalah dengan cara senam kegel. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui karakteristik ibu nifas dengan ruptur perineum yang dilakukan senam kegel berdasarkan proses penyembuhan luka di RSUD Sayang Cianjur. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Pelaksanaan penelitian ini dari 27 Maret-26 Mei 2023. Jumlah sampel yang memenuhi inklusi sebanyak 20 orang, dan penelitian ini menggunakan accidental sampling. Karakteristik yang ada yaitu proses penyembuhan luka, paritas, riwayat ruptur perineum, nutrisi, tingkat hygiene. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen yang mengalami penyembuhan luka cepat sebanyak 7 responden (70%) dan yang mengalami penyembuhan luka lambat 3 responden (30%). Sedangkan pada kelompok kontrol yang mengalami penyembuhan luka cepat 3 responden (30%) dan yang mengalami penyembuhan luka lambat sebanyak 7 responden (70%). pada kelompok eksperimen yaitu dengan nilai mean 8.50 dan dengan Sum of Ranks 85.00. sedangkan pada kelompok control yaitu dengan nilai mean 12.50 dan dengan Sum of Ranks 12.00. Perbedaan ini di uji dengan Mann Whitney U menghasilkan nilai p value = 0.081 dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0.005$ berarti H_0 ditolak dan H_2 diterima. Maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara *senam kegel* terhadap proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di RSUD Sayang Cianjur Tahun 2023. Diharapkan banyak yang melakukan senam kegel untuk membantu proses penyembuhan luka perineum.

Kata kunci : Masa nifas, Rupture perineum, senam kegel

ABSTRACT

The puerperium (puerperium) is a period that begins after the placenta comes out and ends when the uterus returns to its original state (before pregnancy). Perineal wounds are wounds caused by a tear of the birth canal either due to rupture or episiotomy at the time of fetal delivery. One effort to speed up the healing process of perineal wounds is by means of Kegel exercises. The purpose of this study was to determine the characteristics of postpartum mothers with perineal rupture carried out by Kegel exercises based on the wound healing process at RSUD Sayang Cianjur. The type of research used is experimental research with a quantitative approach. The implementation of this research is from March 27-May 26, 2023. The number of samples that met the inclusion was 20 people, and this study used accidental sampling. The characteristics are wound healing process, parity, history of perineal rupture, nutrition, level of hygiene. The results showed that in the experimental group who experienced rapid wound healing as many as 7 respondents (70%) and those who experienced slow wound healing 3 respondents (30%). While in the control group who experienced rapid wound healing 3 respondents (30%) and those who experienced slow wound healing as many as 7 respondents (70%). in the experimental group, namely with a mean value of 8.50 and with a Sum of Ranks of 85.00. while in the control group, namely with a mean value of 12.50 and with a Sum of Ranks of 12.00. This difference tested with Mann Whitney U produces p value = 0.081 with degree of significance $\alpha = 0.005$ means H_0 is rejected and H_2 is accepted. So it can be concluded that there is no relationship between Kegel exercises and the healing process of perineal wounds in postpartum mothers at RSUD Sayang Cianjur in 2023. It is expected that many do Kegel exercises to help the healing process of perineal wounds.

Keywords: Puerperium, Perineal Rupture, Kegel Gymnastics

PENDAHULUAN

Masa nifas (puerperium) adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. (Rukiyah yeyeh Ai, Y. L. 2018).

Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai tingkat derajat kesehatan masyarakat di suatu negara. Pada tahun 2015 World Health Organization (WHO) memperkirakan di seluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 ibu meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Penyebab tingginya AKI adalah perdarahan dan penyebab terjadinya perdarahan adalah atonia uteri, ruptur perineum, dan sisa plasenta (Wijayanti, 2019).

Di Negara berkembang penyebab utama kematian ibu adalah faktor obstetri langsung, yaitu perdarahan postpartum (38%), infeksi (43%) dan eklamsia (19%). Pada periode pasca persalinan dapat terjadi berbagai macam komplikasi seperti perdarahan karena atonia uteri, retensio plasenta dan ruptur perenium. Ruptur perenium adalah

robeknya perineum pada saat janin lahir. Robekan ini sifatnya traumatik karena perineum tidak kuat menahan regangan pada saat janin lewat. Dampak dari terjadinya ruptur perineum pada ibu dapat mengakibatkan terjadinya infeksi pada luka jahitan dan dapat menyebabkan perdarahan postpartum (Ferinawati, 2020)

Menurut World Health Menurut (WHO)terdapat 2,7 juta kasus ruptur perineum pada ibu bersalin, diperkirakan akan mencapai 6,3 juta ditahun 2050. Di Asia ruptur perineum dalam masyarakat, 50% dari kejadian ruptur perineum di dunia. (Sigalingging Muslimah, 2018).

Di Indonesia pada tahun 2018 ruptur perineum dialami oleh 75% ibu melahirkan pervaginam. Dari total 1951 kelahiran spontan pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan perineum 8% karena episiotomy dan 29% karena robekan spontan (Kemenkes RI, 2018).

Program pemerintah guna meminimalkan terjadinya komplikasi masa nifas sekaligus upaya menurunkan angka kematian ibu, dengan adanya kebijakan pemerintah membuat kunjungan pada masa nifas

minimal empat kali kunjungan, sehingga terjalin interaksi antara ibu nifas dengan tenaga kesehatan. Program masa nifas bertujuan untuk menilai kondisi kesehatan ibu dan bayi, selain itu mencegah terhadap kemungkinan adanya gangguan kesehatan ibu nifas dan bayinya, mendeteksi secara dini adanya komplikasi atau masalah yang terjadi pada masa nifas serta menangani komplikasi atau masalah yang timbul dan mengganggu kesehatan ibu nifas maupun bayinya (Marliandiani, 2019)

Ibu nifas yang mengalami luka perineum perlu dilakukan asuhan kebidanan. Asuhan Kebidanan yang diberikan pada ibu nifas sesuai dengan wewenang bidan dan dengan luka perineum meliputi memberikan perawatan luka perineum secara intensif selama kunjungan masa nifas, menganjurkan ibu untuk mobilisasi dini, salah satu dari mobilisasi itu adalah menganjurkan senam kegel, yang dilakukan setelah

6-24 jam persalinan untuk mempercepat proses penyembuhan luka. Pengaruh senam kegel terhadap percepatan penyembuhan luka perineum disebabkan karena kontraksi otot-otot pubococcygeal mempengaruhi sirkulasi oksigenisasi dan memperlancar peredaran darah sehingga membuat tumbuhnya jaringan baru untuk merapatkan luka jahitan(mempercepat fase proliferaatif) dan memperkuat otot-otot vagina sehingga berefek terhadap percepatan proses penyembuhan luka perineum.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Karakteristik ibu nifas dengan rupture perineum yang dilakukan senam kegel berdasarkan proses penyembuhan luka di RSUD Sayang Cianjur Periode Maret-Mei 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimental dengan menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok control.

Populasi adalah keseluruhan elemen atau subjek penelitian, dalam arti lain dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang memiliki nilai yang semua ini ingin diteliti sifatnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu Post Partum yang mengalami rupture perineum di RSUD Sayang Cianjur Periode Maret-Mei 2023 sebanyak 53 orang responden.

Sampel adalah sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi dan di Tarik kesimpulan (Masturoh, 2018). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah accidental sampling yaitu sebanyak 20 orang responden. Teknik pengambilan sampel accidental sampling adalah cara pengambilan sampel secara aksidental (accidental) dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau

tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah semua ibu nifas yang melakukan persalinan normal dan mengalami rupture perineum serta tidak obesitas, tidak mempunyai penyakit diabetes miletus, tidak mengkonsumsi alcohol.

Besar sampel yang diambil sebanyak 20 responden yang terdiri dari 2 kategori, yaitu 10 responden yang dilakukan intervensi dan 10 responden yang tidak dilakukan intervensi. Metode yang dilakukan untuk pengambilan jumlah sampel menggunakan total sampling.

Prosedur dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan tahap persiapan, tahap mengolah data, dan tahap evaluasi. Alat ukur proses penyembuhan luka menggunakan lembar SOP Teknik senam kegel. Metode statistic univariat digunakan untuk menganalisa secara deskriptif setiap variabel penelitian yaitu karakteristik responden. Dalam penelitian ini Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi frekuensi karakteristik proses penyembuhan luka perineum dengan Senam Kegol di RSUD Sayang Cianjur Periode Maret-Mei 2023

Senam Kegol	Frekuensi	Persentase
Dilakukan	10	50%
Tidak dilakukan	10	50%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan table 1 diatas bahwa responden yang dilakukan senam kegel sebanyak 10 responden (50%) dan yang tidak melakukan senam kegel sebanyak 10 responden (50%).

Tabel 2

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan proses penyembuhan luka di RSUD Sayang Cianjur Cianjur periode Maret-Mei 2023

Proses Penyembuhan Luka	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	F	%	F	%
Cepat	3	30	7	70
Lambat	7	70	3	30
Jumlah	10	100	10	100

Berdasarkan tabel 2 diatas bahwa 20 orang yang menjadi responden dengan senam kegel untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di RSUD Sayang Cianjur Tahun 2023. Berdasarkan proses penyembuhan luka pada kelompok eksperimen lebih banyak yang mengalami penyembuhan cepat yakni sebanyak 7 responden (70%) dan yang mengalami penyembuhan luka yang lambat sebanyak 3 responden (30%) . Sedangkan pada kelompok control yang mengalami penyembuhan luka cepat yaitu sebanyak 3 responden (30%) dan dengan penyembuhan luka yang lambat sebanyak 7 responden (70%). Maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kelompok yang melakukan senam kegel lebih banyak yang mengalami penyembuhan luka cepat dari pada kelompok yang tidak melakukan senam kegel.

Tabel 3
Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Rsud Sayang Cianjur Periode Maret-Mei Tahun 2023

Variabel	N	Mean rank	Sum of Ranks
Penyembuhan Luka perineum	10	8.50	85.00
Kelompok Eksperimen	10	12.50	12.00
Kelompok Kontrol	20		
Total			

	Penyembuhan Luka Perineum
Mann-Withney U	30.000
Wilcoxon W	85.000
Z	-1.744
Asymp. Sig. (2-tailed)	.081
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.143

Berdasarkan Tabel 3 rata rata penyembuhan luka perineum sudah dilakukan senam kegel pada kelompok eksperimen yaitu dengan nilai mean 8.50 dan dengan Sum of Ranks 85.00. sedangkan pada kelompok control yaitu dengan nilai mean 12.50 dan dengan Sum of Ranks 12.00. Perbedaan ini di uji dengan Mann Whitney U menghasilkan nilai p value = 0.081 dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0.005$ berarti H0 ditolak dan H2 diterima. Maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara *senam kegel* terhadap proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di RSUD Sayang Cianjur Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Ferinawati,2020.<https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/download/1121/580> pada tanggal 30 maret 2023 pukul 15.40
- Kemenkes RI, 2018. Di unduh dari <https://uit.e-journal.id/MedBid/article/download/95/51/> pada tanggal 30 Maret 2023 pada pukul 20.00 WIB.
- Kurniawati, Eighty Mardian. 2022. *Ruptur Perineum*. Surabaya : Airlangga University Press
- Masturoh, I. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan. Bahan Ajar Rekam Medis Dan Informasi Kesehatan*. Jakarta : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Rukiyah yeyeh Ai, Y. L. 2018. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta Timur : TIM
- Sigalingging muslimah, Sri kumbang Sri Rintani, 2018. Di unduh dari [http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk/article/view/3984#:~:text=Menurut%20World%20Health%20Menurut%20\(WHO,kajian%20rupture%20perineum%20di%20dunia](http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk/article/view/3984#:~:text=Menurut%20World%20Health%20Menurut%20(WHO,kajian%20rupture%20perineum%20di%20dunia). Tanggal 10 april 2023 pukul 15.30 WIB
- Wijayanti,2019. Di unduh dari <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/download/339/328> di akses pada tanggal 4 April 2023 pukul 09.20 WIB