



Pengaruh Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Primipara

The Effect Of Kegel Gymnastics With Perineal Wound Healing In Prime Women

Endang Dwi Astuti¹, Susilawati², Nita Evrianasari³

^{1,2,3}Program Studi DIV Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung

Corresponding Author:

e-mail: endangdwiastuti564@gmail.com

susilawati_samaly@yahoo.com

nita.nuninosa@gmail.com

How to Cite :

Endang Dwi Astuti. (2024). *The Effect Of Kegel Gymnastics With Perineal Wound Healing In Prime Women*. ANJANI Journal DOI : <https://doi.org/13.11114/anjani.1.x.x1-x2>

Kata Kunci :

Senam Kegel, Nifas

ABSTRAK

Latar belakang: Penyembuhan luka pada robekan perineum sembuh secara bervariasi, ada yang sembuh normal (6-7 hari) dan ada yang mengalami keterlambatan, dimana dari keterlambatan ini dapat menyebabkan komplikasi salah satunya adalah perdarahan. Berdasarkan data kasus perdarahan terjadi sebanyak 2,4%, salah satu cara untuk mempercepat penyembuhan luka adalah melakukan senam kegel, dimana fungsi dari senam kegel dapat memaksimalkan aliran darah ke perineum sehingga luka cepat sembuh.

Tujuan: di ketahui pengaruh senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif, desain *Quasi Eksperimental* rancangan *non equivalent control group Design*. Objek penelitian adalah pengaruh senam kegel dengan penyembuhan luka perineum. Subyek seluruh ibu bersalin primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Lampung Tengah. Sampel pada kelompok eksperimen berjumlah 20 dan kelompok kontrol berjumlah 20 responden, teknik sampling secara *purposive sampling*. Tempat penelitian telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Lampung Tengah, penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 6 Februari – 22 Agustus 2020. pengumpulan data menggunakan kuesioner, analisis data secara univariat dan bivariat (uji t).

Hasil: Didapatkan rata-rata penyembuhan luka pada kelompok eksperimen sebelum senam kegel adalah 10,65 dan setelah senam kegel 4,40. Rata-rata penyembuhan luka pada kelompok kontrol pada pengukuran pertama adalah 10,45 dan pengukuran kedua 5,30.

Kesimpulan: Ada pengaruh senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu primipara di wilayah kerja Puskesmas Wates Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020, (*p-value* 0,000 < 0,05 dan *t-test* 4,541), terdapat selisih penyembuhan luka pada kelompok intervensi dengan selisih 1.100 point.

Saran: Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan sebelum ibu pulang dengan mengajarkan senam kegel dan memberikan booklet pada ibu nifas yang berisi gerakan senam kegel dan perawatan masa nifas dan menyusui.

Keywords :

Kegel Exercises,
Postpartum

ABSTRACT

Background: The wound healing in this perineal tear will vary, some are healed normally (6-7 days) and some have experienced healing in their healing. The inhibitors of wound healing according to Maryunani (2014) are as follows: malnutrition, smoking, lack of sleep, stress, medical conditions and therapy, suboptimal smears, optimal environment for wound healing, lack of mobilization and infection. Kegel exercises are exercises to strengthen the pelvic muscles.

Poupuse: The research objective has been the influence of Kegel exercises by healing perineal wounds in primiparous mothers in the Wates Health Center, Central Lampung Regency, 2020.

Methods: This type of quantitative research, the research design used a Quasi Experimental non-equivalent control group design. The object of research is the effect of Kegel exercises with perineal wound healing. The subjects in this study were all primiparous women giving birth in the Wates Health Center, Central Lampung Regency. The sample in this study in the experimental group may be 20 and the control group assesses 20 respondents. The research site was conducted in the Wates Health Center, Central Lampung Regency in 2020, this research was conducted in February - July 2020.

Result: The average wound healing rate in the experimental group before Kegel exercises was 10.65 and after Kegel exercises 4.40. The average wound healing rate in the control group at the first measurement was 10.45 and the second measurement was 5.30.

*Conclusion: There is an effect of Kegel exercises with perineal wound healing in primiparous mothers in the working area of the Wates Health Center in Central Lampung Regency in 2020, (*p-value* 0,000 < 0,05 and *t-test* 4.541), there is a difference in wound healing in post partum mothers where mothers who do Kegel exercises heal faster when compared to mothers who did not do Kegel exercises with 1,100 points.*

Suggestion: This means that it can be put aside that Kegel exercises can accelerate the healing of perineal wounds. It is hoped that health workers will provide health education for post-partum mothers to do Kegel exercises.

ANJANI JOURNAL is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



PENDAHULUAN

Komplikasi selama dan setelah kehamilan dan persalinan dapat menyebabkan seorang wanita meninggal. Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari semua kematian ibu adalah perdarahan hebat (kebanyakan perdarahan setelah melahirkan), infeksi (biasanya setelah melahirkan), tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklampsia dan eklampsia), komplikasi dari persalinan dan aborsi yang tidak aman (WHO, 2019a). Setiap hari di tahun 2017, sekitar 808 wanita meninggal karena komplikasi kehamilan dan kelahiran anak. Dari 808 kematian ibu setiap hari, sekitar 540 terjadi di Afrika sub-Sahara dan 225 di Asia, dibandingkan dengan 4 di negara-negara berpenghasilan tinggi (WHO, 2019b).

Selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup, hasil supas tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDGs. Target SDGs pada tahun 2030 adalah menurunkan AKI menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2019) Proporsi Gangguan/Komplikasi Persalinan pada Perempuan Umur 10-54 Tahun menurut Provinsi, Riskesdas 2018 sebesar 23,2% dengan kasus posisi janin (3,1%), perdarahan (2,4%), kejang (0,2%), ketuban pecah dini (5,6%), partus lama (4,3%), lilitan tali pusat (2,9%), plasenta previa (0,7%), plasenta tertinggal (0,8%), hipertensi (2,7%) dan lainnya (4,6%) (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, AKI melahirkan terbilang masih tinggi. AKI pada tahun 2009 sebanyak 117.02/100.000 kelahiran hidup. Ini mengalami peningkatan bila dibandingkan dengan AKI pada tahun 2008 sebesar 114.42/100.000 kelahiran hidup. Dan pada 3 tahun terakhir yaitu tahun 2017 sebesar 118 /100.000 kelahiran hidup, pada tahun 2018 sebesar 102 /100.000 kelahiran hidup, pada tahun 2019 sebesar 112 /100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2019 sebanyak 111 ibu meninggal, dengan AKI tertinggi di Kabupaten Lampung Tengah sebanyak 17 ibu, Lampung Timur 16 ibu, dan Kota Bandar Lampung sebanyak 14 ibu. Pada tahun 2018 kematian ibu di Provinsi Lampung disebabkan oleh perdarahan sebanyak 30 kasus, hipertensi sebanyak 19 kasus, infeksi sebanyak 5 kasus, gangguan sistem peredaran darah sebanyak 2 kasus, gangguan metabolik 7 kasus dan lain-lain sebanyak 39 kasus (Dinkes Lampung, 2020).

Sedangkan penyebab kematian ibu di Provinsi Lampung pada tahun 2019 dengan total AKI sebanyak 111 yaitu disebabkan oleh perdarahan sebanyak 29 (26,1%) kasus, hipertensi sebanyak 31 (28,0%) kasus, infeksi sebanyak 3 (2,7%) kasus, gangguan sistem peredaran darah sebanyak 4 (3,6%) kasus, gangguan metabolik 1 (0,9%) kasus dan lain-lain sebanyak 43 (38,7%) kasus (Dinkes Lampung, 2020). Proporsi Gangguan/Komplikasi Persalinan pada Perempuan Umur 10-54 Tahun Provinsi Lampung, sebesar 19,2% dengan kasus posisi janin (2,3%), perdarahan (2,6%), kejang (0,2%), ketuban pecah dini (4,2%), partus lama (3,7%), lilitan tali pusat (2,0%), plasenta previa (0,6%), plasenta tertinggal (0,9%), hipertensi (1,7%) dan lainnya (3,8%) (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan jumlah ibu bersalin di provinsi Lampung tahun 2017 sebanyak 176.506 orang, dimana Lampung Tengah sebanyak 25.882 orang, Tanggamus sebanyak 20.513 orang sedangkan Kabupaten Tulang Bawang Barat sebanyak 5785 orang . Berdasarkan data dari Dinas Provinsi Lampung, sebanyak 37.264. Di Kabupaten tanggamus mengalami komplikasi persalinan sebesar 30,0%. Di Kabupaten Lampung Tengah mengalami komplikasi sebesar 20,0%, di Kota Bandar Lampung sebesar 20,0%, di Kabupaten Tulang bawang sebesar 19,9% (Data Dinkes Lampung, 2017).

Berdasarkan data Kabupaten Lampung Tengah, diketahui tahun 2014 sebesar 19 orang, dan di tahun 2015 menurun menjadi 5 orang ibu namun di tahun 2016 kembali mengalami peningkatan menjadi sebanyak 13 ibu meninggal yang saat hamil sebanyak 2 orang, bersalin sebanyak 4 orang dan nifas sebanyak 7 orang, berdasarkan data diketahui bahwa dari 7 orang ibu yang meninggal saat nifas sebanyak 3 orang disebabkan oleh perdarahan (Dinas Kesehatan Kab, Lampung Tengah, 2017) berdasarkan data diketahui bahwa di wilayah Puskesmas Wates di tahun 2014 dan 2015 tidak ada data kematian ibu namun di tahun 2016 terdapat data bahwa 2 orang ibu meninggal pada saat proses persalinan dan nifas (Data UPT PKM Wates, 2017).

Sumber perdarahan yang dapat menyebabkan kematian pada ibu dapat berasal dari perineum, vagina, serviks, dan robekan uterus (*Rupture Uteri*). Robekan jalan lahir banyak dijumpai pada pertolongan persalinan oleh dukun (Manuaba, 2014). Robekan jalan lahir selalu memberikan perdarahan dalam jumlah yang bervariasi banyaknya. Robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan atau disebut juga laserasi perineum yang terjadi saat persalinan dengan tindakan seperti ekstraksi forsep, ekstraksi vakum, versi ekstraksi, *kristeller* (dorongan pada fundus uteri) dan *episiotomi* dapat menyebabkan robekan jalan lahir. Laserasi perineum dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat laserasi yaitu derajat I, derajat II, derajat III dan derajat IV. Perdarahan postpartum sering terjadi pada laserasi perineum derajat I dan II. Namun pada laserasi derajat I dan II jarang terjadi perdarahan postpartum (Winkjosastro, 2016). Luka perineum didefinisikan sebagai adanya robekan pada jalan rahim maupun karena episiotomi pada saat melahirkan janin (Winkjosastro, 2016).

Ibu bersalin yang sulit beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dapat menyebabkan tidak terkoordinasinya kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan perpanjangan kala I persalinan dan kesejahteraan janin terganggu. Tidak ada kemajuan persalinan atau kemajuan persalinan yang lambat merupakan salah satu komplikasi persalinan yang mengkhawatirkan, rumit, dan tidak terduga. Persalinan lama dapat menimbulkan konsekuensi serius bagi salah satu atau keduanya antara lain infeksi *intra partum*, *rupture uteri*, cincin *retraksi patologis*, pembentukan fistula, cedera otot-otot dasar panggul, dan efek bagi janin dapat berupa kaput suksedaneum, molase kepala janin (Winkjosastro, 2016).

Perawatan yang tepat segera setelah persalinan atau penjahitan dapat membantu mengurangi edema dan memar. Jika area perineum gagal sembuh, atau masih menyebabkan nyeri meskipun seharusnya sudah terjadi penyembuhan awal, mungkin dapat disarankan untuk dilakukan penjahitan ulang atau perbaikan. (Maryunani, 2014) Biasanya penyembuhan luka pada robekan perineum ini akan sembuh bervariasi, ada yang sembuh normal (6-7 hari) dan ada yang mengalami keterlambatan dalam penyembuhannya (Saleha, 2009).

Penghambat keberhasilan penyembuhan luka menurut Maryunani (2014) adalah sebagai berikut: malnutrisi, merokok, kurang tidur, stress, kondisi medis dan terapi, apusan kurang optimal, lingkungan optimal untuk penyembuhan luka, kurang mobilisasi dan infeksi. Mobilisasi yang efektif dilakukan untuk ibu nifas dalam mempercepat proses penyembuhan luka perineum dengan senam kegel, diantaranya untuk memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, memperbaiki otot pelvis/ dasar panggul seorang perempuan (Potter, 2011). Berdasarkan Senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan agar kesehatan tetap prima dan untuk mengembalikan pada keadaan normal kembali (Wulandari dan Handayani, 2011).

Keterlambatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurang nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri atau perineum, kurang istirahat, kurang mobilisasi dan olah raga seperti senam nifas sehingga dapat menimbulkan infeksi. Mobilisasi masa nifas dilakukan secara bertahap sesuai kekuatan ibu. Mobilisasi dapat mengencangkan otot-otot perut dan perineum, juga mempercepat penyembuhan luka, mencegah komplikasi, meningkatkan otot-otot punggung, pelvis dan abdomen. Tapi banyak ibu yang enggan melakukan mobilisasi sehingga mempengaruhi kelancaran sirkulasi darah ke jaringan yang luka dan keadaan tersebut jika berlangsung lama akan berakibat meningkatkan resiko infeksi genitalia (Bahiyatun, 2009).

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode nonfarmakologi, namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode nonfarmakologi lebih murah, simple, efektif dan tanpa efek yang merugikan (Mander, 2013).

Senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan agar kesehatan tetap prima dan untuk mengembalikan pada keadaan normal kembali. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegell. Otot panggul atau PC (*Pubococcygeal Muscle*) adalah otot yang melekat pada tulang-tulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih dan usus (Widianti & Proverawati, 2010).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu primipara di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang dapat diartikan sebagai metode yang berlandaskan pada filsafat positifisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016).

Penelitian dilakukan pada ibu postpartum primipara di Puskesmas Wates Lampung Tengah, responden dalam penelitian ini adalah ibu postpartum primipara yang mengalami luka perineum dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sejumlah 40 responden yang didapatkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah senam kegel terhadap luka perineum. Intervensi dilakukan pada responden yang mengalami luka perineum dengan melakukan senam kegel pada 20 responden dan 20 responden lainnya sebagai control. Intensitas luka diukur dengan menggunakan skala REEDA, yang merupakan salah satu alat ukur untuk menilai penyembuhan luka yang dialami pasien sesuai objektivitas pasien tersebut. Analisa data dilakukan dengan bantuan program computer (SPSS). Analisa data univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi, analisa bivariat dilakukan dengan *t-test*.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Usia	<20 tahun	5	12,5
	20-35 tahun	33	82,5
	>35 tahun	2	5
Paritas	Primipara (G1)	40	100
	Multipara (G2)	0	0
	Grandepara (G3)	0	0
Pendidikan	Dasar - Dasar (SD-SMP)	18	45
	Menengah (SMA)	16	40
	Tinggi (Sarjana)	6	15

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa usia terbanyak adalah usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 33 orang (82,5%), seluruh responden adalah kehamilan pertama (G1) yaitu sebanyak 40 orang (100%). Sebagian besar responden memiliki pendidikan Dasar (SMP) sebanyak 18 (45%).

Analisis Univariat

Tabel 2
Distribusi Penyembuhan Luka Pada Ibu Yang Melakukan Senam Kegol

Kelompok senam kegel	Mean	Minimum	Maximum	Standar Deviasi
Sebelum	10.65	9	13	1.040
Sesudah	4.40	3	6	0.821

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa rata rata skor REEDA pada hari pertama pengukuran pada kelompok kegel sebesar 10.65 point dan pada hari ke 14 skala REEDA, rata-rata sebesar 4.40 point.

Tabel 3
Distribusi Penyembuhan Luka Pada Ibu Yang Tidak Melakukan Senam Kegol

Kelompok tidak senam kegel	Mean	Minimum	Maximum	Standar Deviasi
Sebelum	10.45	9	13	0,999
Sesudah	5.30	4	6	0.537

Berdasarkan table, diketahui bahwa rata rata skor REEDA pada hari pertama pengukuran pada kelompok tidak senam kegel sebesar 10.45 point dan pada pengukuran hari ke 14 rata –rata sebesar 5.30.

Analisis Bivariat

Tabel 4
Pengaruh Senam Kegol Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Primipara

Hasil	Kelompok	Mean	Beda Mean	t-test	p-value	N
luka episiotomi kelompok senam kegel dan tidak senam kegel	Senam kegel	6.25	1.100	4,541	0,00	40
	Tidak senam kegel	5.15				

Berdasarkan tabel, diketahui hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,000 ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) berarti ada pengaruh senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu primipara di wilayah kerja Puskesmas Wates Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020, terdapat selisih penyembuhan luka pada ibu post partum dimana ibu yang melakukan senam kegel lebih cepat sembuh jika dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam kegel dengan selisih 1.100 point. Artinya dapat disimpulkan bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum.

PEMBAHASAN

Rata-Rata Penyembuhan Luka Pada Kelompok Yang Senam Kegel (Perlakuan)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata rata skor REEDA pada hari pertama pengukuran pada kelompok kegel sebesar 10.65 point dan pada hari ke 14 skala REEDA, rata-rata sebesar 4.40 point.

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).

Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegell. Otot panggul atau PC (Pubococcygeal Muscle) adalah otot yang melekat pada tulangtulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih, dan usus (Widiandi dan Proverawati, 2010)

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.

Senam kegel dapat melatih otot-otot dasar panggul, otot-otot vagina, perut, yang pada saat persalinan pervaginam mengalami peregangan dan kerusakan terutama bagian perineum dapat menyebabkan nyeri setelah melahirkan, dengan melakukan senam kegel otot-otot akan kembali pulih seperti semula sehingga ibu tidak lagi mengalami nyeri. Selain itu dengan melakukan senam kegel akan memperpanjang peredaran darah menuju perineum, keadaan darah yang kaya akan oksigen yang bersih diharapkan akan membantu dalam proses penyembuhan sehingga persepsi nyeri yang dirasakan berkurang (Pramila, 2013).

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia terba pada kelompok seam kegel sebanyak 2 orang dengan usia 18 dan 19 tahun dimana penurunan atau penyembuhan luka sebanyak 6 point dan pada kelompok kegel terdapat 2 orang dengan usia 36 dan 37 tahun dimana penurunan luka sebesar 6 point, dalam hal ini dapat di ambil kesimpulan bahwa senam kegel dapat mempercepat roses penyembuhan luka pada responden dengan usia reproduksi yang berisiko yaitu usia < 2 tahun dan > 35 tahun, sedangkan pada kelompok tidak senam kegel terdapat 3 orang dengan usia < 2 tahun dimana sebanyak 2 orang mengalami proses penyembuhan luka yang lebih lama hal ini kemungkinan dikarenakan usia responden yang masih cukup muda sehingga proses penyembuhan luka masih belum optimal selain itu kemungkinan pengetahuan responden yang masih kurang dikarenakan pendidikan responden masih tergolong pendidikan dasar yaitu SMP, sehingga saat proses penyembuhan luka masih hanya berdasarkan pengalaman orang tua tua dan budaya yang di yakini oleh responden sehingga proses penyembuhan luka kurang baik.

Senam yang diterapkan pada masa nifas yaitu senam kegel. Senam kegel merupakan senam untuk menguatkan otot panggul. Senam ini bisa dilakukan segera setelah melahirkan untuk mempercepat penyembuhan dan pemulihan., senam kegel mempunyai beberapa manfaat antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin. Senam kegel memberikan banyak manfaat bagi ibu selama hamil bersalin dan nifas. Senam dapat mencegah robeknya perineum, mengurangi kemungkinan masalah urinasi seperti inkontinensia pasca persalinan, mengurangi resiko terkena hemoroids (ambein), mempermudah proses persalinan (otot kuat dan terkendali), dan membantu penyembuhan post partum. Senam kegel yang cukup sering dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum sehingga mengurangi persepsi nyeri serta mengurangi pembengkakan. Juga membantu mengembalikan tonus otot setelah melahirkan. Senam ini dapat dilakukan segera setelah melahirkan.

Rata-Rata Penyembuhan Luka Pada Kelompok Yang Tidak Senam Kegell

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata rata skor REEDA pada hari pertama pengukuran pada kelompok tidak senam kegel sebesar 10.45 point dan pada pengukuran hari ke 14 rata –rata sebesar 5.30.

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 (Kozler dalam Maryunani, 2014).

Faktor eksternal yang mempengaruhi penyembuhan luka adalah lingkungan, tradisi, pengetahuan, sosial ekonomi, penanganan petugas, kondisi ibu dan gizi. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi penyembuhan luka adalah usia. (Smeltzer, 2002)

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fitri (2019) Hasil Penelitian : Rata-rata penyembuhan luka pada kelompok eksperimen sebelum senam kegel adalah 10,73 dan setelah senam kegel 4.40. Rata-rata penyembuhan luka pada kelompok kontrol pada pengukuran pertama adalah 10.53 dan pengukuran kedua 5.20. Ada penyembuhan luka pada ibu post partum (p -value 0,015) dengan nilai beda mean 0,800 dan t -test 2,592. Kepada perawat diharapkan selalu mengajarkan senam kegel pada ibu hamil dan terutama pada ibu-ibu primigravida.

Hasil penelitian pada kelompok mobilisasi dengan rata-rata jumlah hari adalah 14 hari, dengan batasan minimal 3 hari dan maksimal 14 hari. Hal ini menurut penelitian Antini (2016) menyebutkan bahwa fase penyembuhan luka terdiri dari Fase Inflamasi yang berlangsung selama 1 sampai 4 hari (Ketika mikrosirkulasi mengalami kerusakan, elemen darah seperti antibodi, plasma protein, elektrolit, komplemen, dan air menembus spasium vaskular selama 2 sampai 3 hari, menyebabkan edema, teraba hangat, kemerahan dan nyeri), Fase Proliferatif, berlangsung 5 sampai 20 hari, dan fase Maturasi berlangsung 21 hari sampai sebulan atau bahkan tahunan.

Menurut pendapat peneliti Pada kenyataannya rata-rata penyembuhan luka perineum bervariasi ada yang berlangsung normal (6-7 hari) dan ada yang berlangsung lambat (lebih dari 7 hari). Cepat lambatnya penyembuhan luka perineum dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi faktor internal yaitu usia. Sedangkan pengaruh faktor eksternal meliputi lingkungan, tradisi, pengetahuan, sosial ekonomi, penanganan petugas dalam memberikan pendidikan kesehatan perawatan luka perineum dan latihan mobilisasi kondisi ibu dan gizi.

Pengaruh Senam Kegel

Berdasarkan hasil analisis uji bivariat, pada parameter penyembuhan luka dengan skala REEDA didapatkan p -value 0,000 (p -value $< \alpha = 0,05$) dengan nilai beda mean 1,100 dan t -test 4,541 yang berarti ada pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka pada ibu post partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020.

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 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 perineum, 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.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok senam kegel, diketahui usia 20-35 sebanyak 12 (80%), artinya responden pada usia yang tidak berisiko dengan usia tidak berisiko tersebut keelastisitasan otot responden pun masih baik sehingga dapat mempengaruhi percepatan penyembuhan luka. Usia tersebut termasuk dalam dewasa awal dimana salah satu tugas perkembangannya adalah membina hubungan intim melalui pernikahan dan memperoleh keturunan. Selain itu, usia juga mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang.

Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan tentang senam kegel yang diperoleh oleh ibu post partum semakin membaik. Semakin dewasa

umur seseorang maka akan semakin lebih matang dan lebih baik dalam berpikir dan bertindak dengan peningkatan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki ibu postpartum tentang senam nifas dimana ibu berusaha menjadi lebih baik lagi dari tidak tahu menjadi tahu, dari tahu menjadi lebih tahu sehingga mereka dapat mengaplikasikan informasi yang didapatkan khususnya mengenai senam kegel. Informasi yang lebih banyak mereka dapatkan mengenai senam kegel menjadikan mereka mengerti tentang manfaat senam kegel pada masa nifas. Tetapi faktor usia ini bukan yang utama dalam mempengaruhi pengetahuan karena pengetahuan harus didukung oleh faktor yang lain, seperti faktor pendidikan, paritas atau pengalaman melahirkan, dan pekerjaan.

Pada pendidikan diketahui bahwa sebagian dengan pendidikan tinggi sebanyak 8 (45,3%) orang artinya responden, semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi dan pada akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan yang semakin banyak tentang senam kegel akan memicu atau menimbulkan keinginan untuk melakukan senam kegel yang kemudian aplikasi dari keinginan tersebut yang mempengaruhi tingkat penyembuhan luka yaitu kurang dari 1 minggu (sembuh cepat).

Faktor pengalaman melahirkan juga dapat berpengaruh pada penyembuhan luka perineum. Hal ini dikarenakan ibu atau seseorang dapat mengingat pengalamannya pada masa nifas sebelumnya sebagai acuan dalam merawat diri dan bayinya untuk lebih baik lagi. Maka jumlah anak sangat berpengaruh dalam memperoleh pengalaman masa nifas, terutama pada proses penyembuhan luka perineum. Faktor pekerjaan juga berpengaruh terhadap pendapatan atau penghasilan seseorang, semakin tinggi pendapatan seseorang maka semakin mudah seseorang mendapatkan informasi yang diperlukan. Selain itu, untuk mendapatkan informasi juga memerlukan waktu dan hal ini berkaitan dengan waktu bekerja ibu apakah terdapat hari atau jam dimana ibu dapat menggali informasi/mengikuti program-program yang berkaitan dengan informasi tersebut atau waktu bekerja ibu sehari penuh dan setiap hari, sehingga ibu tidak bisa mendapatkan informasi. Pada ibu rumah tangga memiliki waktu luang yang banyak namun biasanya waktu tersebut hanya digunakan untuk berkulat dengan aktivitasnya di rumah setiap hari dan ibu rumah tangga hanya datang ke bidan untuk memeriksakan kandungannya saja sehingga informasi hanya dididaktikannya dari 1 sumber saja (tidak maksimal).

Banyak peneliti telah menekankan potensi latihan selama waktu postpartum. Dari jumlah tersebut, latihan Kegel adalah yang terbaik yang bisa dilakukan setelah persalinan. Ini melibatkan daerah pinggul dan dapat dilakukan di rumah juga. Keuntungan dari latihan ini adalah: lebih cepat sembuh yang terjadi melalui peningkatan aliran darah dan oksigen ke jaringan dan memfasilitasi penyembuhan setiap tindakan episiotomi yang mungkin ibu alami saat persalinan. Berlatih Kegel juga memfasilitasi fleksibilitas jaringan, mengurangi pembengkakan, mengurangi tekanan pada sayatan dan jaringan di sekitarnya dan dapat membantu dengan rasa sakit atau nyeri akibat jaringan parut. Hal ini juga membantu untuk mendapatkan kembali kontrol kandung kemih, menguatkan otot dasar panggul, dan dapat meningkatkan pelumasan vagina selama gairah seksual.

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.

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 hal-hal 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, memperbaiki 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.

KESIMPULAN

Ada pengaruh senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu primipara di wilayah kerja Puskesmas Wates Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2020, (p -value $0,000 < 0,05$ dan t -test 4,541), terdapat selisih penyembuhan luka pada kelompok intervensi dengan selisih 1.100 point.

SARAN

Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk memberikan pendidikan kesehatan sebelum ibu pulang dengan mengajarkan senam kegel dan memberikan booklet pada ibu nifas yang berisi gerakan senam kegel dan perawatan masa nifas dan menyusui.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvarenga, M. B., Francisco, A. A., Oliveira, S. M. J. V. D., Silva, F. M. B. D., Shimoda, G. T., & Damiani, L. P. (2015). *Episiotomy healing assessment: redness, oedema, ecchymosis, discharge, approximation (REEDA) scale reliability*. *Revista latino-americana de enfermagem*, 23(1), 162-168
- Antini, A., Trisnawati, I., & Darwanti, J. (2016). *Efektivitas Senam Kegél Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal*. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 7(4), 212-216.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dinkes Lampung. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2016*. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Dinkes Lampung. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2019*. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Dönmez, S., & Kavlak, O. (2015). *Effects of prenatal perineal massage and Kegél exercises on the integrity of postnatal perine*. *Health*, 7(04), 495.
- Flaten and Nystad. (2012). *Effect Of Antenatal Pelvic Floor Muscle Training On Labor And Birth*.
- Hastono, S. P. (2016). *Analisis data pada bidang kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hill Robin. (2012). *Komputasi interpersonal dan Teknologi*. IPCT Journal.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018*. Jakarta: Indonesia
- Manuaba. (2014). *Ilmu kebidanan Penyakit Kandungan dan KB Edisi Kedua*. Jakarta: EGC
- Makzizatunnisa, E. K., & Hidayah, N. (2013). *Efektifitas Senam Kegél dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Nyeri Perinium pada Ibu Post Partum di Bpm Prima Boyolali*.
- Maryunani. (2014). *Perawatan Luka Seksio Caesarea (Sc) Dan Luka Kebidanan Terkini*. Jakarta: In Media
- Mochtar, R. (2013). *Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Obstetri Patofisiologi*. Edisi 3 Jilid I. Jakarta. EGC
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Paul fine, et all. (2009). *Teaching and practicing of pelvic floor muscle exercises in primiparous women during pregnancy and the postpartum period*. Volume 197. Issue 1, pages 107, e1-107.e5
- Ridlayanti, A. (2011). *Hubungan Antara Senam Kegél Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Postpartum Normal Di Rb Afiatun Hasanah Kota Bandung* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Riyanto, A. (2017). *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Saleha, (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Sjamsuhidayat, R. Wim de jong, (2013). *Buku Ajar Ilmu Bedah, Edisi, 3*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung Alfabeta
- Sulistiyawati, A., & Nugraheny, E. (2012). *Asuhan kebidanan pada ibu bersalin*. Jakarta: Salemba Medika, 4.
- Supardi, R. (2013). *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Susilawati, D., & Naviati, E. (2014). *Efektivitas Senam Kegél Pada Ibu Terhadap Tingkat Nyeri Saat Melakukan Hubungan Seksual*. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional* (Vol. 2, No. 2).
- UPT Puskesmas Wates. (2017). *Data UPT Puskesmas Wates 2016*.
- WHO. (2019). *Maternal Mortality*. Global Health Observatory (GHO) data. https://www.who.int/gho/maternal_health/mortality/maternal_mortality_text/en/ diakses pada tanggal 24 Februari 2020.
- WHO. (2019). *Maternal Mortality*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality> diakses pada tanggal 24 Februari 2020.

Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
Wiknjosastro, H. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
Wulandari & Handayani. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu pada ibu Bersalin*. Jakarta: Gosyen Publishing.