



EFEKTIVITAS SENAM KEGEL TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM

Aprillia Lestari*, Nur Anita

STIKES Abdi Nusantara, Bekasi. Jl. Swadaya No. 7, Jatibening, Pd. Gede, Bekasi, West Java 17412, Indonesia

[*aprillialestari5@gmail.com](mailto:aprillialestari5@gmail.com)

ABSTRAK

Laserasi pada memerlukan perawatan yang tepat, karena luka laserasi yang tidak dirawat dengan baik dapat menimbulkan infeksi. Infeksi laserasi dapat menyebabkan perawatan ulang bahkan penjahitan ulang. Di Indonesia telah dilaporkan bahwa infeksi pada perineum telah menyumbangkan angka kesakitan dan perawatan sebesar 22% dari total masalah yang terjadi pada masa nifas. Salah satu asuhan untuk mempercepat penyembuhan luka perineum adalah senam kegel. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas senam kegel untuk mempercepat penyembuhan luka laserasi perineum pada ibu post partum. Desain penelitian pada penelitian ini quasi eksperimental. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2023 di PMB Yeni Nurhayani. Sampel dalam penelitian ini adalah 67 responden. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum menggunakan uji Mann-Whitney. Hasil uji diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar $0,004 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata waktu penyembuhan luka perineum yang signifikan antara kelompok senam kegel dan kelompok kontrol. Sehingga pemberian asuhan berupa senam kegel pada ibu post partum efektif dalam mempercepat waktu penyembuhan luka perineum.

Kata kunci: luka perineum; post partum; senam kegel

EFFECTIVENESS OF KEGEL EXERCISES ON PERINEAL WOUND HEALING IN POST PARTUM WOMEN

ABSTRACT

Lacerations require a proper care, because lacerations that are not treated properly can cause infection. Laceration infection can lead to re-hospitalization and even re-suturing. In Indonesia, it has been reported that infection of the perineum has contributed to 22% of morbidity and treatment of the total problems that occur during the puerperium. One of the treatments to accelerate perineal wound healing is Kegel exercises. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of Kegel exercises to accelerate the healing of perineal lacerations in post partum mothers. The research design in this research is quasi experimental. When the research was conducted in June 2023 at PMB Yeni Nurhayani. The sample in this study were 67 respondents. Bivariate analysis was carried out to see the effect before and after administration of Kegel exercises on the healing time of perineal wounds using the Mann-Whitney test. The test results obtained a Sig.2-tailed value of $0.004 < 0.05$, so it can be concluded that there is a significant difference in the average perineal wound healing time between the Kegel exercise group and the control group. So that the provision of care in the form of Kegel exercises to post partum mothers is effective in accelerating the healing time of perineal wounds.

Keywords: *kegel exercises; perineal wounds; post partum*

PENDAHULUAN

Post partum atau nifas merupakan keadaan dimana masa pemulihan alat-alat reproduksi seperti sebelum hamil. Dalam masa nifas perlu melakukan perawatan untuk membantu proses involusi misalnya mobilisasi, diet, miksi, defekasi, laktasi, perawatan payudara dan perawatan

perineum. Proses persalinan hampir 90% yang mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomy (Antini, 2016) Luka perineum didefinisikan sebagai adanya robekan pada jalan rahim maupun karena episiotomi pada saat melahirkan janin (Santika, 2020). 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. Biasanya penyembuhan luka pada robekan perineum ini akan sembuh bervariasi, ada yang sembuh normal (6-7 hari) dan ada yang mengalami keterlambatan dalam penyembuhannya (Urfah, 2021)

Secara global penelitian sebelumnya melaporkan bahwa lebih dari 85% wanita post partum mengalami trauma pada perineum, penyebab infeksi pada masa nifas yang disebabkan oleh infeksi jalan lahir mencapai 22- 55% dan luka yang mengenai spingter ani mencapai 0,5%-7%. Angka kejadian infeksi luka perineum di Asia tenggara yang dilaporkan bahwa 11.84% ibu nifas harus dirawat di rumah sakit karena infeksi dan laserasi jalan lahir. Di Indonesia telah dilaporkan bahwa infeksi pada perineum telah menyumbangkan angka kesakitan dan perawatan sebesar 22% dari total masalah yang terjadi pada masa nifas (Purwaningrum, 2022). Mengingat risiko infeksi dan juga penjahitan ulang yang akan meningkatkan rasa nyeri, maka perawatan untuk mempercepat penyembuhan luka perineum sangatlah dibutuhkan. Penyembuhan luka merupakan proses penggantian dan perbaikan fungsi jaringan yang rusak, yang melibatkan integrasi proses fisiologis (Karo, 2022). Sifat penyembuhan pada semua luka sama dengan variasi bergantung pada lokasi, keparahan dan luas cedera. Ada 3 fase penyembuhan luka yaitu fase inflamasi, fase proliferasi dan fase maturasi. Lama penyembuhan luka perineum cepat, jika luka perineum sembuh dalam waktu 1 - 6 hari. Normal, jika luka perineum sembuh dalam waktu 7 - 14 hari. Lama, jika luka perineum sembuh dalam waktu ≥ 14 hari (Yunifitri, 2022).

Salah satu jenis terapi yang dapat mempercepat penyembuhan luka adalah Senam kegel untuk menguatkan otot panggul (Pertiwi, 2019). Senam kegel memiliki manfaat membantu penyembuhan postpartum dengan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot - otot dasar panggul yaitu dengan membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, dan meningkatkan pengendalian urin (Harahap, 2020). Senam kegel yang cukup sering dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum sehingga mempercepat penyembuhan dan mengurangi pembengkakan (Urfah, 2021) . Senam kegel dapat memperlancar peredaran darah menuju perineum, keadaan darah yang kaya akan oksigen yang bersih diharapkan akan membantu dalam proses penyembuhan. Pasien dapat melakukan senam kegel segera setelah melahirkan secara teratur setiap hari sehingga akan membantu penyembuhan luka jahitan perineum (Purwaningrum, 2022).

Pengaruh senam kegel dan penyembuhan luka perineum telah dilaporkan oleh penelitian (SULISNANI, 2022) yang berjudul “Efektivitas Senam Kegel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum” melaporkan hasil bahwa senam kegel dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Fitri, 2020) yang berjudul “Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Post Partum” melaporkan bahwa 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. Sehingga disarankan kepada perawat atau bidan untuk selalu mengajarkan senam

kegel pada ibu hamil dan terutama pada ibu-ibu primigravida. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di lahan penelitian yaitu di lingkungan praktik mandiri bidan (PMB) Bd. Yeni Nurhayani S.Tr,Keb, masih ditemukan pasien yang mengalami infeksi pada laserasi jalan lahir dan belum pernah diajarkan senam kegel. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas senam kegel untuk mempercepat penyembuhan luka laserasi perineum pada ibu post partum yang melahirkan di PMB bd.yeni Nurhayani Tahun 2023.

METODE

Desain penelitian pada penelitian ini quasy eksperimental dengan rancangan penelitian Two Group Pre-Post Test Design. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan (eksperiment), yang bertujuan untuk mengetahui perubahan yang timbul sebagai akibat dari Adanya perlakuan tertentu atau eksperiment tersebut. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2023. Tempat penelitian di PMB Yeni Nurhayani. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas dengan laserasi jalan lahir derajat 1 dan 2. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sejumlah 67 responden yang dibagi dalam 37 kelompok control dan kelompok 30 kelompok senam kegel. Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh sebelum dan sesudah pemberian senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum menggunakan uji Mann-Whitney.

HASIL

Tabel 1 penelitian ini menggunakan responden sebanyak 67 sampel dari segi usia, pada penelitian ini mayoritas ibu nifas terbanyak pada usia produktif yaitu 20-35 Tahun sejumlah 47 orang atau setara dengan 70.1%. Berdasarkan ketegori paritas menunjukkan Sebagian besar ibu hamil adalah kelompok primipara yaitu sebanyak 37 responden atau 55.2%. Tabel 1 juga memberikan gambaran dari 67 responden pada kalangan ibu nifas pada segi Pendidikan terdapat 4 kategori jenjang Pendidikan dari presentase tertinggi ke presentase terendah yaitu: Tamat SMA sebanyak 43 responden atau 64.2%. Tamat SMP sebanyak 19 responden atau 28.4%, selain itu terdapat 3 orang responden yang tengah menempuh Pendidikan di perguruan tinggi (4.5%).

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=67)

Karakteristik	f	%
Usia Responden		
< 20 Tahun	16	23.9
20 – 35 Tahun	47	70.1
> 35 Tahun	4	6
Pendidikan		
Tamat SD	2	3
Tamat SMP	19	28.4
Tamat SMA	43	64.2
Perguruan Tinggi	3	4.5
Paritas		
Primipara	37	55.2
Multipara	30	44.8

Tabel 2.
Rata – Rata Waktu Penyembuhan luka Perineum Antara Kelompok Control Dan Kelompok Senam Kegel (n=67)

Kelompok	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kontrol	5.43	37	1.14	,188
Senam Kegel	4.60	30	1.07	,195

Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa dari terdapat perbedaan rata-rata waktu penyembuhan luka pada kelompok yang diberikan asuhan berupa senam kegel sebelum 6 jam post partum yaitu 4 hari sedangkan rata-rata waktu penyembuhan luka pada kelompok control adalah 5 hari. Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar $0,004 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata waktu penyembuhan luka perineum yang signifikan antara kelompok senam kegel dan kelompok kontrol. Sehingga pemberian asuhan berupa senam kegel pada ibu post partum efektif dalam mempercepat waktu penyembuhan luka perineum.

Tabel 3.
Efektivitas Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum (n=67)

Kelompok	Mann-Whitney Test					df	Sig (2-tailed)
				95 Confidence Interval			
	Mean Rank	Z	N	Lower	Upper		
Kontrol	40.03	-2.90	37	0.27	1.37	67	.004
Senam kegel	26.57		30				

Tabel 3 penelitian ini sejalan dengan penelitian (Purwaningrum, 2022) yang memberikan hasil bahwa senam kegel efektif dapat mempercepat penyembuhan luka perineum pada persalinan, karena ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol, dengan kata lain ada pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum (Roziana, 2022). Berdasarkan hasil penelitian lain dari Eka Yulia Fitri (2019) yang mengatakan bahwa hasil uji statistik didapatkan p-value $0,028$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) berarti ada pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka pada ibu post partum, 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 1.13 point. Artinya dapat disimpulkan bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum.

Senam kegel adalah latihan otot dasar panggul merupakan terapi bagi wanita yang tidak mampu mengontrol keluarnya urin (Hariani, 2021). Senam kegel adalah latihan kontraksi kecil yang terjadi di dalam otot dasar panggul yang menguatkan uretra, kandung kemih, rahim dan dubur (Ramadilla, 2022). Nama senam ini diambil dari penemunya Arnold Kegel seorang dokter spesialis kebidanan dan penyakit kandungan di Los Angeles sekitar tahun 1950-an (Jauhar, 2021). Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegel. 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 (Shinta, 2022). Senam kegel bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang Wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina (Jauhar, 2021).

Senam kegel memiliki manfaat antara lain untuk membantu proses penyembuhan luka perineum, meredakan hemoroid dan varises vulva, meningkatkan pengendalian urine, meringankan perasaan, membangkitkan Kembali pengendalian otot -otot sfingter dan memperbaiki respon seksual (Mulati, 2018). Senam kegel membantu penyembuhan post partum dengan membuat kontraksi dan relaksasi secara bergantian pada otot -otot dasar panggul yaitu dengan membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, dan meningkatkan pengendalian urin (Wulandari, 2022). Senam kegel yang cukup sering dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum mempercepat penyembuhan dan mengurangi pembengkakan (Idaman, 2029). Juga membantu mengembalikan kekuatan dan tonus otot pada dasar panggul. Pasien dapat melakukan senam kegel segera setelah melahirkan. Senam kegel dapat memperlancar peredaran darah menuju perineum, keadaan darah yang kaya akan oksigen yang bersih diharapkan akan membantu dalam proses penyembuhan. Melakukan senam kegel secara teratur setiap hari akan membantu penyembuhan luka jahitan perineum (Jauhar, 2021).

SIMPULAN

Hasil uji Mann-Whitney diperoleh nilai Sig.2-tailed sebesar $0,004 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata – rata waktu penyembuhan luka perineum yang signifikan antara kelompok senam kegel dan kelompok kontrol. Sehingga pemberian asuhan berupa senam kegel pada ibu post partum efektif dalam mempercepat waktu penyembuhan luka perineum.

DAFTAR PUSTAKA

- Antini, A. T. I. & D. J., 2016. Efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. *Suara Forikes*, 7(4), pp. 212-216.
- Urfah, S. S. & W. W., 2021. Efektivitas Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. In *Proceeding Book Seminar Nasional Interaktif dan Publikasi Ilmiah* , pp. (Vol. 1, No. 2, pp. 504-507).
- Purwaningrum, R. B. & H. I., 2022. Pengaruh Senam Kegrel terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum. *Wellness And Healthy Magazine*, 4(2), pp. 165-170.
- Yunifitri, A. & A. D. L. N., 2022. Senam Kegrel Pengaruhnya Terhadap Penyembuhan Luka Perenium Pada Ibu Nifas. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 13(1).
- SULISNANI, A. U. A. N. N. S. V. & I. N., 2022. Efektivitas Senam Kegrel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), pp. 1029-1038.
- Fitri, E. Y. A. A. & S. S., 2020. Pengaruh Senam Kegrel terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(2), pp. 179-184.
- Jauhar, M. L. R. P. & S. F. ., 2021. Studi Literatur: Senam Kegrel Menurunkan Frekuensi Berkemih pada Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), pp. 29-38.
- Hariani, W. F., 2021. Hubungan Senam Kegrel Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Wliayah Kerja Puskesmas Kabat Banyuwangi. *Healthy*, pp. 10(1), pp. 13-21.

- Shinta, S. P. R. A. & F. R. L., 2022. Pengaruh Mobilisasi Dini Dengan Kombinasi Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Ibu Postpartum. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, pp. 6(3), pp. 2362-2371.
- Mulati, T. S., 2018. Pengaruh Derajat Laserasi Perineum Terhadap Skala Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. Jurnal Kebidanan Indonesia, p. 8(1).
- Wulandari, A. & R. T., 2022. Penatalaksanaan Perawatan Perineal dengan Daun Sirih dengan Masalah Risiko Infeksi pada Luka Perineum Ibu Nifas di Desa Kepuh. Indonesian Journal on Medical Science, p. 9(1).
- Roziana, R. & Y. F., 2022. . Pengaruh Kegel dalam Mencegah Inkontinensia Urin Tipe Tekanan pada Kehamilan dan Persalinan. Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika, pp. 5(1), 18-23.
- Idaman, M., 2029. Pengaruh Pijatan Perineum Dan Senam Kegel Terhadap Pengurangan Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, pp. 10(1), 39-44.
- Karo, H. Y. K. S. F. & R. C., 2022. Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan Tahun 2022. Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat, pp. 3(2), 118-128.
- Harahap, M. A. & R. N. A., 2020. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan. Jurnal Education and Development, pp. 8(4), 523-523.
- Pertiwi, L. B., 2019. Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Senam Kegel Di Kelurahan Tegal Besar Kecamatan Kaliwates Kabupaten Jember Tahun 2017. Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan, pp. 2(1), 8-10.
- Ramadilla, D. G. H. H. D. D. & U. S. Y., 2022. Pengaruh Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Ibu Post Partum di PMB Nuri Kota Jambi. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, pp. 11(2), 315-320.
- Santika, V. W. L. N. S. & P. F., 2020. Pengaruh Pemberian Telur Rebus Dengan Percepatan Penyembuhan Luka Perineum. Jurnal Kebidanan Malahayati, pp. 6(2), 244-248.