

SKRIPSI

**HUBUNGAN SENAM KEGEL DENGAN PENYEMBUHAN LUKA
PERINEUM PADA IBU NIFAS**

(Studi di Wilayah Kerja PMB Sri Puji U.W. S.Tr. Keb)



PROGRAM STUDI DIPLOMA IV KEBIDANAN

STIKES NGUDIA HUSADA MADURA

2021

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN SENAM KEGEL DENGAN PENYEMBUHAN LUKA
PERINEUM PADA IBU NIFAS

(Study di STIKes Ngadia Husada Madura)

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Terapan Kebidanan

Oleh :

ANIS SULALA
NIM. 20153020064

Pembimbing



Nurun Nikmah, S.ST.,M.Kes
NIDN. 0712028901

ANIS SULALA
NIM. 20153020064
Program Studi DIV Kebidanan

Dosen Pembimbing
Nurun Nikmah, S.ST.,M.Kes
NIDN. 0712028901

**HUBUNGAN SENAM KEGEL DENGAN PENYEMBUHAN LUKA
PERINEUM PADA IBU NIFAS**

(Studi di Wilayah Kerja PMB Sri Puji U.W. S.Tr. Keb)

ABSTRAK

Luka perineum merupakan laserasi atau luka terjadi di sepanjang jalan lahir (perineum) akibat proses persalinan. Penyembuhan luka adalah metode yang terlibat dengan penggantian dan perbaikan kapasitas jaringan yang rusak. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Sri Puji U.W S.Tr.Keb Sampang terdapat 10 ibu nifas dengan luka perineum. Sebanyak 3 (13%) orang sembuh dalam 7 hari dan 7 (30,4%) orang sembuh dalam waktu > 7 hari. Tujuan penelitian ini adalah melihat perbedaan penyembuhan luka perineum antara yang melakukan senam kegel dan tidak melakukan senam kegel.

Metode penelitian menggunakan Desain *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *Posttest Only Control Group Design*. Jumlah sampel yang diambil yaitu 18 ibu nifas dengan luka perineum di PMB Sri Puji U.W S.Tr.Keb Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*. Pengumpulan data dengan lembar observasi. Uji statistik menggunakan uji *Mann whitney*.

Hasil penelitian setelah diberikan perlakuan didapatkan nilai $Asymp.Sig=0,028$ dengan demikian maka didapatkan $Asymp.Sig$ lebih kecil dari $\alpha < 0,05$ dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan pada kelompok yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan senam kegel. Karena ada perbedaan yang Signifikan maka dapat dikatakan bahwa “ ada pengaruh melakukan senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu nifas” di PMB Sri Puji U.W S.Tr.Keb Sampang.

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi informasi untuk perkembangan ilmu kesehatan khususnya kesehatan pada ibu nifas dalam penyembuhan luka perineum dan mengurangi keterlambatan dalam penyembuhan luka perineum. Serta penatalaksanaan dengan melakukan senam kegel untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum.

Kata Kunci : *Penyembuhan Luka Perineum, Senam Kegel*

ANIS SULALA
NIM. 20153020064
DIV Midwifery Study Program

Advisor
Nurun Nikmah, S.ST.,M.Kes
NIDN. 0712028901

THE RELATIONSHIP OF KEGEL EXERCISE WITH PERINEAL WOUND HEALING IN POSTPARTUM MOTHERS
(Study in PMB Sri Puji U.W. S.Tr. Keb Working Area)

ABSTRACT

Perineal wounds are lacerations or wounds that occur along the birth canal (perineal) due to the birth process. Wound mending is the method involved with supplanting and fixing the capacity of harmed tissue. The results of a preliminary study conducted at PMB Sri Puji U.W S.Tr.Keb Sampang there were 10 postpartum mothers with perineal injuries. A total of 3 (13%) people recovered within 7 days and 7 (30.4%) people recovered within > 7 days. The purpose of this study was to see the difference in perineal wound healing between those who did Kegel exercises and did not do Kegel exercises.

The research method uses a Quasi Experimental Design with a Posttest Only Control Group Design approach. The number of samples taken were 18 postpartum women with perineal injuries at PMB Sri Puji U.W S.Tr.Keb The sampling technique used was purposive sampling. Data collection techniques observation sheets. Statistical test using Mann Whitney test.

The results of the study after being given treatment obtained the value of $Asymp.Sig = 0.028$, thus the $Asymp.Sig$ value was smaller than $\alpha < 0.05$, thus it can be concluded that the "hypothesis was accepted" thus it can be said that there was a difference in the group doing Kegel exercises and those who did not do Kegel exercises. Because there was a significant difference, it can be said that "there was an effect of doing Kegel exercises on the healing of perineal wounds in postpartum women" at PMB Sri Puji U.W S.Tr.Keb Sampang.

It is hoped that the results of the study can be information for the development of health sciences, especially health for postpartum mothers in healing perineal wounds and reducing delays in perineal wound healing. As well as management by doing Kegel exercises to speed up the healing process of perineal wounds.

Keywords: Perineal Wound Healing, Kegel Exercises

PENDAHULUAN

Pasca hamil atau nifas adalah suatu kondisi dimana masa pemulihan organ konsepsi menyerupai sebelum hamil. Selama masa nifas, penting untuk dilakukan obat-obatan untuk membantu siklus involusi, seperti perakitan, diet, berkemih, buang air besar, laktasi, perawatan payudara dan penyembuhan luka jahitan (Basuki, Farida, 2012). Hampir 90% pekerjaan mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomi. (Ridhyanti, 2013). Luka perineum adalah luka perineum karena adanya robekan jalan lahir baik karena ruptur maupun episiotomy pada waktu melahirkan janin (Walyani & Purwoastuti, 2015). Robekan jalan lahir merupakan penyebab kedua perdarahan pada postpartum. Luka pada jalan lahir biasanya ringan tetapi kadang-kadang terjadi juga luka yang luas dan berbahaya. Karena persalinan, biasanya ada luka pada vulva di sekitar introitus vagina yang biasanya tidak terlalu dalam, tetapi kadang-kadang dapat terjadi pengeluaran yang berlebihan (Prawirohardjo, 2011).

Berdasarkan data dari Kemenkes RI (2015) lima penyebab kematian ibu terbesar yaitu perdarahan (30,3%), hipertensi dalam kehamilan (27,1%), infeksi (7,1%), partus lama/macet (1,8%), dan abortus (1,6%). Di Jawa Timur angka kejadian infeksi nifas mencapai 38 ibu postpartum atau 8% dari 487 jumlah kasus kematian maternal (Dinkes Jatim, 2015).

Luka perineum akan sembuh normal pada hari ke 5-7 setelah persalinan dengan ciri-ciri luka menutup, jaringan menyatu, kering dan tidak ada tanda-tanda infeksi (merah, bengkak, panas dan nyeri tekan pada daerah luka). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Sri Puji U.W S.Tr.Keb Sampang

terdapat 10 ibu nifas dengan luka perineum. Sebanyak 3 (13%) orang sembuh dalam 7 hari dan 7 (30,4%) orang sembuh dalam waktu > 7 hari.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum ibu postpartum yaitu usia, pengetahuan, paritas, gizi, budaya dan keyakinan, mobilisasi dini, jenis luka, sarana dan prasarana (Walyani & Purwoastuti, 2015). Dampak apabila proses penyembuhan luka yang lama yaitu berkurangnya kekuatan luka, meningkatkan dehisensi luka, parut dengan kualitas yang buruk, dan meningkatkan kerentanan terhadap infeksi (Hasnidar, 2018).

Solusi untuk mempercepat proses penyembuhan luka perineum di masyarakat yaitu Bidan menjelaskan tentang pentingnya perawatan luka perineum, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan mengandung tinggi protein, mobilisasi dini seperti melakukan senam kegel. Senam kegel yaitu Gerakan – gerakan otot (otot pubococcygeal) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan. 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).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian eksperimen. Penelitian uji coba merupakan tindakan pemeriksaan untuk mengontrol, dan memperhatikan subjek penelitian. Konfigurasi percobaan yang digunakan dalam tinjauan ini adalah rencana percobaan Desain eksperimen yang digunakan adalah desain eksperimen

seederhana (Posttest Only Control Group Design). Dengan variabel Independen yaitu Senam Kegel dan variabel Dependen yaitu Penyembuhan Luka Perineum.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan seluruh ibu nifas setelah melakukan senam kegel mengalami penyembuhan luka perineum dengan kategori normal dalam waktu 7 hari. Ibu nifas yang melakukan senam kegel sebanyak 9 orang, dari hasil analisis post test didapatkan hasil skor pada ibu nifas dengan penyembuhan luka perineum kategori normal yaitu dengan skor 2`

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa 9 ibu nifas yang tidak melakukan senam kegel mengalami keterlambatan luka perineum sebanyak 6 orang yaitu luka sembuh dalam waktu >7 hari dan 3 ibu nifas mengalami penyembuhan luka normal dalam waktu 7 hari.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 9 ibu nifas kelompok perlakuan (melakukan senam kegel) dan 9 ibu nifas kelompok kontrol (tidak melakukan senam kegel) didapatkan setelah dilakukan uji statistik menggunakan Mann Whitney Test didapatkan nilai $Asymp.Sig=0,028$ dengan demikian maka didapatkan $Asymp.Sig$ lebih kecil dari $\alpha < 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada kelompok yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan senam kegel. Rata-rata skor pada kelompok perlakuan (melakukan senam kegel) yaitu 2,00 sedangkan rata-rata skor pada kelompok kontrol (tidak melakukan senam kegel) yaitu 2,44.

Ibu nifas dengan luka perineum bahwasannya melakukan senam kegel sangat berpengaruh terhadap kecepatan penyembuhan luka perineum. Karena dari data di atas ada beberapa perbedaan yang menyatakan bahwa melakukan senam kegel

proses penyembuhan luka perineum luka sembuh dalam waktu 7 hari sedangkan yang tidak melakukan senam kegel mengalami keterlambatan penyembuhan luka.

Proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan senam kegel memiliki perbedaan. Hal ini disebabkan karena Senam Kegel yaitu Gerakan – gerakan otot (otot pubococcygeal) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan. 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 diperineum akan cepat sembuh karena efek dari oksigenisasi (meningkatkan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka) (Maryunani, 2015).

Manfaat senam kegel yaitu membantu dalam meningkatkan sirkulasi di daerah perinum, membantu perineum sembuh dari episiotomi atau robek dan mengurangi kesempatan mengembangkan wasir (Fleten dan Nystad, 2012). 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 bahawa senam kegel sebaiknya menjadi tindakan yang rutin dilakukan oleh ibu pasca persalinan (Eka Yulia F,dkk . 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan melalui analisa antara variabel dependen dan variabel independen dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut

1. Ibu nifas yang melakukan senam kegel keseluruhan mengalami penyembuhan luka perineum secara normal di PMB Sri Puji U.W S.Tr.Keb
2. Ibu nifas yang tidak melakukan senam kegel mengalami penyembuhan luka perineum yang lambat di PMB Sri Puji U.W S.Tr.Keb
3. Ada perbedaan kecepatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas antara yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan senam kegel di PMB Sri Puji U.W S.Tr.Keb.

DAFTAR PUSTAKA

- Basuki Dwi, Farida Luluk. *Gambaran proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas hari ke 1 sampai 14 di BPS Umi Nadifah Pelintahan Kec. Pandaan Pasuruan*. Jurnal Kesehatan Bina Sehat, Vol 7 no. 1. 2012
- Maryunani, A. 2015. *Perawatan luka seksio caesarea (SC) dan luka kebidanan terkini*. Jakarta : TIM
- Prawirohardjo, Sarwono, 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Ridhyanti Annisa. *Hubungan antara senam kegel dengan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu post partum normal*. Stikes Aisyiyah Bandung. 2013
- Walyani, Elisabeth Siwi, dkk, 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta:Pustaka Baru Press
- Walyani, Elisabeth Siwi, dkk, 2015. *Konsep dan Asuhan Kebidanan Maternal dan Neonatal*.Yogyakarta:Pustaka Baru Press
- Yulia Fitri, Eka.dkk.2019. Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka pada ibu postpartum. Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, Volume 15, No. 2