

ANALISIS PELAKSANAAN SENAM KEGEL TERHADAP PENYEMBUHANLUKA EPISIOTOMI PADA IBU POSTPARTUM DI KOTA BENGKULU

Metasari, Des^{1*}, Sianipar, Berlian Kando², Rahmawati, Dyah Tepi

^{1,2,3}Universitas Dehasen Bengkulu

*Korespondensi: desmetasari@unived.ac.id

ABSTRACT

Background: An episiotomy in postpartum mothers will cause wounds which pose a risk of infection and postpartum bleeding which can be a factor causing an increase in the Maternal Mortality Rate (MMR), so the wound healing process is important to reduce this risk. Kegel exercises can help the wound healing process because they improve blood and oxygen circulation to the muscles and surrounding tissues, such as perineum thereby speeding up the wound healing process. **Purpose:** This study aims to determinethe analysis (relationship) of Kegel exercises on the healing process of episiotomywounds in postpartum mothers in the city of Bengkulu. **Methods:** This study useddescriptive analytics with cross-sectional analysis, the sample in this study was normalpostpartum mothers who experienced episiotomy wounds in the city of Bengkulu in2022, totaling 40 people, taken using a purposive sampling technique, exercise durationwas 20 minutes for 7 days with a frequency of 1 time /day. **Results:** Most postpartum mothers with episiotomy did not do Kegel exercises. Most experienced a wound healingprocess of > 7 days. There is a relationship between Kegel exercises and healing ofepisiotomy wounds in normal postpartum mothers who experience episiotomy with a Pvalue of 0.013. **Conclusion:** There is an acceleration of the healing process ofepisiotomy wounds in postpartum mothers who do Kegel exercises, so it can berecommended for postpartum mothers to do Kegel exercises to help repair tissue injured by episiotomy.

Keywords: Kegel exercises; Episiotomy wounds; Postpartum

ABSTRAK

Latar Belakang: Tindakan episiotomi pada ibu postpartum akan menimbulkan luka yang menjadi resiko terjadi infeksi dan perdarahan postpartum yang dapat menjadi faktor penyebab peningkatan Angka Kematian Ibu (AKI), sehingga proses penyembuhan luka menjadi hal penting untuk mengurangi resiko tersebut. Senam kegel dapat membantu proses penyembuhan luka karena melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke dalam otot dan jaringan disekitar, seperti perineum sehingga mempercepat proses penyembuhan luka. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis (hubungan) senam kegel terhadap proses penyembuhan luka episiotomi pada ibu postpartum di kota Bengkulu. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *deskriptif analitik* dengan analisis *crosssectional*, sampel dalam

penelitian ini ibu postpartum normal yang mengalami luka episiotomi di kota Bengkulu tahun 2022 yang berjumlah 40 orang, diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, lama senam 20 menit selama 7 hari dengan frekuensi 1 kali/hari. **Hasil:** Sebagian besar ibu postpartum dengan episiotomy tidak melakukan senam kegel, Sebagian besar mengalami proses penyembuhan luka > 7 hari. Ada hubungan antara senam kegel dengan penyembuhan luka episiotomy pada ibu postpartum normal yang terjadi episiotomy dengan *Pvalue* 0,013. **Simpulan:** Terdapat percepatan proses penyembuhan luka episiotomi pada ibu postpartum yang melakukan senam kegel, sehingga dapat disarankan pada ibu postpartum untuk melakukan senam kegel untuk membantu perbaikan jaringan yang luka akibat tindakan episiotomi.

Kata Kunci: Senam kegel; Luka episiotomi; Postpartum

PENDAHULUAN

Luka perineum merupakan luka yang terjadi akibat Tindakan episiotomy atau terjadi robekan jalan lahir. Luka 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) (Ulfah, 2016). Robekan jalan lahir selalu memberikan perdarahan dalam jumlah yang bervariasi banyaknya. Sumber perdarahan dapat berasal dari perineum, vagina, serviks, dan robekan uterus (Ruptura Uteri). Robekan jalan lahir banyak dijumpai pada pertolongan persalinan oleh dukun.

Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan dengan risiko rendah mempunyai komplikasi ringan sehingga dapat menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) maupun perinatal (Maryunani, 2015). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2017 terjadi (2,9 juta) kasus robekan perineum pada ibu bersalin. Angka ini diperkirakan mencapai (6,8 juta) pada tahun 2050 jika bidan yang tidak melakukan asuhan kebidanan dengan baik. Prevalensi ibu bersalin yang mengalami rupture perineum. Di Indonesia laserasi perineum dialami oleh (75%) ibu melahirkan pervaginam. Pada tahun 2017 menemukan bahwa dari total 1951 kelahiran spontan pervaginam, (57%) ibu mendapat jahitan perineum (28%) karena episiotomi dan (29%) karena robekan spontan), dari hasil data yang diperoleh ibu yang mengalami infeksi pada luka perineum yaitu sebesar (11% sampai dengan 30%). (WHO, 2017)

Menurut SDKI (2018) Angka kematian ibu di Indonesia 359 /100.000 kelahiran hidup pada tahun 2012 dan kembali turun kembali pada tahun 2015

mencapai 305/10 (Yulia, 2019). Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan kota Bengkulu tahun 2022 terdapat 7.182 ibu nifas di kota Bengkulu baik secara sectio cessarea maupun normal, dan diantara jumlah ibu nifas normal yang dilakukan persalinan dengan tindakan episiotomy sebanyak 134 orang.(Dinas Kesehatan kota Bengkulu 2021).

Dampak apabila proses penyembuhan luka yang lama yaitu berkurangnya kekuatan luka, meningkatkan dehisensi luka, parut dengan kualitas yang buruk, dan meningkatkan kerentanan terhadap infeksi (Walyani, 2015). Hasil penelitian Sulala, Anis (2021) tentang Hubungan senam Kegel dengan penyembuhan luka Perineum di PMB Sri Puji U.W S.Tr.Keb di Sampang terdapat 10ibu 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 (Purwoastuti, &Walyani, 2015).

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, sedangkan 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).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan desain crosssectional. pemilihan *deskriptif analitik*, karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pelaksanaan senam kegel dengan percepatan proses penyembuhan luka episiotomy pada ibu postpartum. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum yang dilakukan episiotomy di kota Bengkulu tahun

2022 yang berjumlah 134 orang sedangkan sampel dalam penelitian ini sebagian ibu postpartum yang dilakukan tindakan episiotomy dengan jumlah 40 orang ibu postpartum yang diambil dengan teknik *accidental sampling* dengan kriteria inklusi; ibu postpartum hari ketiga dengan episiotomy dan ibu yang sehat secara fisik serta bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi; Ibu dengan komplikasi penyakit, ibu postpartum dengan perdarahan, pelaksanaan penelitian ini pada bulan November s.d Desember 2022, hasil penelitian ini dilakukan analisis statistik menggunakan *chi square*. Penelitian ini sudah dilakukan uji etik dan dinyatakan layak untuk dilakukan penelitian oleh komite etik dengan surat uji etik No.0459/D-KEPK/FD/VIII/2022.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Senam Kegel Pada Ibu Postpartum di Kota Bengkulu

No.	Senam Kegel	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak	25	62,5
2.	Ya	15	37,5
	Total	40	100

Tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum dengan episiotomy (62,5%) tidak melakukan senam kegel setelah melahirkan.

Tabel 2 Distribusi frekuensi proses penyembuhan luka episiotomi pada ibu postpartum di kota Bengkulu

No.	Proses penyembuhan luka episiotomi	Frekuensi	Persentase
1.	> 7 hari	27	67,5
2.	≤7 hari	13	32,5
	Total	40	100

Tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu postpartum (67,5%) proses penyembuhan luka episiotomi kurang baik.

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Pelaksanaan Senam Kegrel Terhadap Proses Penyembuhan Luka Episiotomi pada Ibu Postpartum Di Kota Bengkulu

Senam kegel	Proses penyembuhan luka eipiotomi				Total	<i>P</i>
	>7 hari		≤7 hari			
	F	%	%	F	%	
Tidak	17	68	32	25	100	0,013
Ya	10	66,7	33,3	15	100	
Total	27	67,5	32,5	40	100	

Tabel 3, menunjukkan bahwa dari 25 responden yang tidak melakukan senam kegel terdapat terdapat 8 responden (32%) proses penyembuhan luka episotominya > 7 hari, dan dari 15 responden yang melakukan senam kegel terdapat 13 responden proses penyembuhan lukanya > 7 hari . Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan antara pelaksanaan senam kegel dengan perepatan proses penyembuhan luka episiotomipada ibu posprtum dikota Bengkulu tahun 2022 dengan nilai p (0,013) < α (0,05).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara senam kegel dengan proses penyembuhan luka episiotomi pada ibu postpartum, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridlayanti (2011) hubungan antara senam kegel dengan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu postpartum normal di rumah bersalin Alfiatun Hasanah Kota Bandung. Ada perbedaan penyembuhan luka perineum sebelum dan sesudah senam kagel diperoleh nilai p -value 0,001 dimana $0,001 < 0,05$. Pra survey telah dilakukan peneliti 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 Wanita hamil, dan lebih sering digunakan pada pasca persalinan, namun melihat data diatas dan besarnya manfaat senam kegel pada ibu hamil, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka rupture (Hilda Yani, dkk, 2022).

Penelitian Antini (2016) efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal menunjukkan hasil rata-rata lama waktu

penyembuhan luka perineum pada kelompok senam kegel adalah 6 hari dengan batasan minimal 5 hari dan maksimal 7 hari. Menurut hasil penelitian Hilda Yani Karo-Karo, Sri Yunita Parngin angin, dkk. 2022. Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas, bahwa Senam kegel dapat menguatkan otot dasar panggul menjelang persalinan, tujuannya untuk menguatkan otot-otot dasar panggul, serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi. Sehingga seluruh ibu harus dimotivasi untuk menggerakkan otot dasar akan memperlancar aliran darah. Yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi ke luka membaik dan akan mempercepat proses penyembuhan luka.

Menurut pendapat peneliti, banyak faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka, setiap responden memiliki faktor sendiri diantaranya nutrisi ibu, Panjang luka, perawatan luka yang mengakibatkan proses penyembuhan luka berbeda setiap responden. Ibu postpartum yang melakukan senam 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.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar ibu postpartum dengan episiotomy tidak melakukan senam kegel, Sebagian besar mengalami proses penyembuhan luka > 7 hari. Ada hubungan antara senam kegel dengan penyembuhan luka episiotomy pada ibu postpartum normal yang terjadi episiotomy, semakin rutin ibu melakukan senam kegel, maka akan semakin cepat proses penyembuhan luka pada pasien episiotomi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini didukung oleh beberapa pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang terlibat diantaranya;

1. Rektor universitas Dehasen Bengkulu yang sudah memebatkan kesempatan bagipeneliti untuk melakukan tridarma PT khususnya bidang penelitian

2. Kepala dinas Kesehatan kota Bengkulu, yang telah memberikan izin penelitian dan data-data penelitian yang diperlukan oleh peneliti

DAFTAR PUSTAKA

- Antini, Ari, Irna trisnawati, dkk. 2016. *Efektivitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal*. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara FORIKES vol 7 No.4. <https://forikes-ejournal.com/index.php>
- Basuki Dwi, Farida Luluk. *Gambaran proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas hari ke 1 sampai 14 di BPS Umi Nadifah Pelintahan* .
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (1995). *Maternal Nursing 4th edition*. Mosby, Philadelphia, Chapter:7.
- Dahlan, Sopiudin. (2010). *Langkah-Langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran Dan Kesehatan*. Sagung Seto : Jakarta.
- El-Mekawy, Hanan S, El-Lythy and Adel F, El Begawy. (2013). *Effect of Abdominal exercises versus Abdominal Supporting belt on Post Partum Abdominal Efficiency and Rectus separation*.
- Golmakani, N., Zare, Z., Khadem, N., Shareh, H., & Shakeri, M. T. (2015). *The effect of pelvic floor muscle exercises program on sexual self-efficacy in primiparous women after delivery*. Iranian journal of nursing and midwifery research, 20(3), 347-53.
- Hasnidar. 2018.
- Hilda Yani Karo-Karo, Sri Yunita Parngin angin, dkk. 2022. *Senam Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Klinik Bersalin Pera Simalingkar B Medan*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol 03 No 02 Agustus 2022,. <https://ejournal.uhn.ac.id/index.php/pengabdian>
- Maryunani, A. 2015. *Perawatan luka seksio caesarea (SC) dan luka kebidanan terkini*. Jakarta :TIM
- Prawirohardjo, Sarwono, 2011. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Profil Dinkes Kota Bengkulu. 2022. *Laporan Kinerja Tahunan Dinkes Kota Bengkulu*
- Purwoastuti. E & Walyani. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Ridhyanti Annisa. 2013. *Hubungan antara senam kegel dengan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu post partum normal*. STIKes Aisyiyah Bandung.

Sulala, Anis (2021). *Hubungan senam Kegel dengan penyembuhan luka Perineum di PMB Sri Puji U.W S.Tr.Keb di Sampang* (Thesis). stikesnhm.ac.id.

Ulfah M. (2016). *Effektivitas Kombinasi Latihan Otot Dasar panggul dan Perut terhadap Involusio Uteri pada Ibu Nifas*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, Volume 7, Nomor 2, Desember 2016, Halaman 127-135.

Walyani, Elisabeth Siwi, dkk, 2015. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta:Pustaka Baru Press

Yulia Fitri, Eka.dkk.2019. *Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka pada ibu*