

## EFEKTIVITAS *KEGEL EXERCISE* TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU SETELAH MELAHIRKAN

SUSI HARTATI<sup>1</sup>, NELFI SARLIS<sup>2</sup>, YESI ARISONAIDAH<sup>3</sup>

Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru<sup>1,2,3</sup>

Email Korespondensi: hartatusi@gmail.com

**Abstract:** *The incidence of new mothers who experienced perineal injuries at the age of 25-30 years was 24 percent and at the age of 32-39 years was 62 percent. Perineal wound care is not optimal can turn into infection, infection after childbirth causes maternal death after childbirth. This study was to determine the effectiveness of Kegel Exercise on perineal wound healing in mothers after giving birth at PMB Ernita in 2022. This type of research is quantitative while the retrospective design is considering case and control groups based on their occurrence. Research activities in September 2021-May 2022. The population is 21 people with 1st and 2nd degree injuries, the sample is 20 people with consecutive sample technique. Univariate and bivariate data analysis. Univariate results 10 people who were not given kegel exercise obtained the majority of perineal wounds in the category of not yet healed amounting to 8 people (80%) and 10 people who were given kegel exercise the majority of perineal wounds in the healed category amounting to 9 people (90%). The results of the MannWhitney test show that the p-value < is 0.000 <0.05, meaning that Ho is rejected. Ha is accepted. It is hoped that PMB can provide counseling to pregnant women with perineal injuries to use Kegel exercises for healing perineal wounds.*

**Keywords:** *Kegel Exercise, Perineal Wound*

**Abstrak:** Kejadian ibu baru melahirkan yang mengalami luka perineum diusia 25-30 tahun sebanyak 24 persen dan pada umur 32-39 tahun sebanyak 62 persen. Perawatan luka perineum tidak optimal bisa berubah menjadi infeksi, infeksi setelah melahirkan menyebabkan kematian ibu setelah melahirkan. Penelitian ini untuk mengetahui Efektifitas Kegel Exercise terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu setelah bersalin di PMB Ernita, Amd.Keb Pekanbaru tahun 2022. Jenis penelitian ini kuantitatif sedangkan desainnya retrospektive adalah mempertimbangkan kelompok kasus dan kontrol berdasarkan kejadiannya. Kegiatan penelitian di bulan September 2021- Mei 2022. Populasi berjumlah 21 orang dengan luka derajat 1 dan 2, sampel berjumlah 20 orang dengan teknik consecutive sampel. Analisa data univariat dan bivariat. Hasil Univariat 10 orang yang tidak diberikan kegel exercise diperoleh mayoritas luka perineum dengan kategori belum sembuh berjumlah 8 orang (80%) dan 10 orang yang diberi kegel exercise mayoritas luka perineum kategori sembuh berjumlah 9 orang (90%). Hasil uji mannwhitney bahwa nilai *pvalue* <  $\alpha$  yaitu 0,000<0,05 artinya Ho ditolak Ha diterima. Diharapkan bagi PMB dapat memberikan konseling kepada ibu bersalin yang ada luka perineum untuk menggunakan kegel exercise untuk penyembuhan luka perineum.

**Kunci Kunci:** Kegel Exercise, Luka Perineum

### A. Pendahuluan

Masa setelah bersalin atau masa nifas yaitu masa dimana terjadi proses pulihnya organ reproduksi ibu kembali keadaan normal. Dimasa ini perlu dilakukan perawatan dalam membantu proses involusi organ reproduksi seperti mobilisasi, diet, BAK,BAB, manajemen laktasi dan perawatan perineum. Pada saat persalinan kejadian luka perineum lebih dari 90 % terjadi baik spontan maupun dengan cara episiotomi (Ridhayanti, 2013). Menurut badan kesehatan dunia (WHO) pada tahun 2009 bahwa kejadian luka perineum terjadi 2,7 juta kasus pada saat proses persalinan, data ini diduga diperkirakan mengalami peningkatan sampai 6,3 juta di tahun 2050. Di Indonesia kejadian luka perineum pada saat terjadinya persalinan terjadi pada ibu dengan golongan umur 25-30 tahun sebesar 24 persen dan pada ibu golongan umur 32-39 tahun sebesar 62 persen (Afandi, 2014). Di tahun 2013 ibu bersalin yang memperoleh pengheactingan pada perineum sebesar 57 persen diantaranya 28 persen luka perineum disebabkan oleh episiotomi dan 29 persen luka perineum disebabkan spontan (Afandi, 2014).

Kegel Exercise merupakan senam yang dilakukan untuk memperkuat ligamentum panggul dengan kata lain senam yang dilakukan untuk mengencangkan kembali ligamentum dasar panggul khususnya ligamentum pubococccgeal dan ligamentum daerah saluran kemih. Kegel exercise ini juga berfungsi untuk penyembuhan akibat ketidakmampuan ibu untuk menahan kencingnya (inkontinensia urine), mengencangkan dan penyembuhan pada ligamentum sekitar alat genetalia dan juga anus (Yuliana, 2011).

Menurut Antini (2016) judul “Efektivitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal”, mean lama waktu sembuhnya luka pada perineum di kelompok intervensi selama 6 hari, batasan mulai 5 sampai 7 hari. Sedangkan riset yang dilakukan Dina, D (2013) judul efektifitas mobilisasi dini terhadap kecepatan penyembuhan luka perineum dengan 16 orang. 10 orang mengalami penyembuhan luka lebih lambat dengan waktu lebih 7 hari dan 6 orang yang masuk kategori kesembuhan lukanya cepat. Dengan waktu kurang dari 5 hari.

Pada tahun 2020 diperoleh data dari Dinkes Kota Pekanbaru, bahwa data ibu setelah persalinan tertinggi di Puskesmas RI Sidomulyo sebanyak 1795 orang. Dari hasil survey awal pada salah satu PMB di wilayah Puskesmas RI Sidomulyo yaitu PMB Ernita, Amd. Keb yang tinggi INC tahun 2021 ada sebanyak 265 orang dengan kejadian luka perineum November-Januari sebanyak 21 orang. Berdasarkan informasi diatas peneliti tertarik melaksanakan riset dengan judul “Efektivitas Kegel Exercise Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Di Wilayah PMB Ernita, Amd. Keb Pekanbaru Tahun 2022”.

## B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian pada riset ini ialah *kuantitatif* dengan desain *Quasi Eksperimental* untuk mengetahui efektifitas kegel exercise antara kelompok intervensi dan pengamatan, kelompok intervensi adalah kelompok yang diberikan perlakuan, dan kelompok pengamatan tidak diberikan perlakuan. Populasi dalam riset ini yaitu semua ibu setelah melahirkan normal dengan luka pada perineum derajat 1 dan 2 yang berada di wilyah PMB Ernita berjumlah 21 orang, Dengan subjek riset sebanyak 20 responden. Jumlah sampel dalam riset ini 10 responden. Pengambilan sampel dengan teknik *consecutiev sampling*. Adapun kriteria inklusi ibu setelah persalinan normal dengan luka perineum derajat 1 dan 2, dan bersedia menjadi responden. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok untuk mengetahui keadaan adakah perbedaan antara kelompok pengamatan dan intervensi tentang pelaksanaan *kegel exercise*. 10 orang kelompok pengamatan tidak melakukan *kegel exercise* dan 10 orang kelompok eksperiment dilakukan intervensi *kegel exercise* selama 7 hari. Pengumpulan data menggunakan data observasi. Definisi operasional variabel independent adalah *Kegel Exercise* dan variabel dependent adalah Penyembuhan Luka Perineum. Analisa data yang peneliti gunakan adalah Univariate dan Bivariate, menggunakan uji non parametrik yaitu *Mann Whitney setelah dilakukan uji normalitas diperoleh hasil pvalue < alpha tidak berdistribusi normal pada riset Efektivitas Kegel Exercise Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu setelah melahirkan..*

## C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Uji Statistik dengan menggunakan uji nonparametik dengan *Uji normalitas* didapatkan bahwa data efektifitas kegel exercise terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu setelah melahirkan berdistribusi tidak normal yaitu *pvalue* (0,000) < alpha (0,05). Kemudian dilakukan transformasi data, hasil transformasi yaitu tidak normal *pvalue* 0,000. Maka riset ini menggunakan nonparametrik dengan *Uji Mann Whitney*, pada tabel di berikut ini:

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Luka Perineum Responden yang tidak diberikan *Kegel Exercise* Di Wilayah Kerja PMB Ernita, Amd. Keb Pekanbaru Tahun 2022**

Luka Perineum	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sembuh	0	0
Belum Sembuh	8	80

<b>Sembuh</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Sumber : Hasil penelitian tahun 2022

Berdasarkan data dari 10 responden yang tidak diberikan *kegel exercise* mayoritas yang memiliki luka perineum yang belum sembuh sebanyak 8 orang (80%) dan minoritas mengalami sembuh 2 orang (20%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Luka Perineum Responden yang diberikan *Kegel Exercise* Di Wilayah Kerja PMB Ernita, Amd. Keb Pekanbaru Tahun 2022**

Luka Perineum	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Sembuh	0	0
Belum Sembuh	1	10
Sembuh	9	90
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Sumber : Hasil penelitian tahun 2022

Berdasarkan data di atas dari 10 responden yang diberikan *kegel exercise* mayoritas mengalami luka perineum sembuh sebanyak 9 orang (90%) dan minoritas mengalami luka perineum belum sembuh (10%).

## 2. Analisis Bivariat

**Tabel 3. Efektivitas *Kegel Exercise* Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Setelah Persalinan Di Wilayah PMB Ernita, Amd. Keb Pekanbaru Tahun 2022**

Keterangan	N	P value	$\alpha$
<i>kegel exercise</i> terhadap penyembuhan luka perineum	20	0,000	0,05

Sumber : Hasil Penelitian Tahun 2022

Berdasarkan data di atas dengan Uji *MannWhitney* dengan *pvalue* (0,000) <  $\alpha$  (0,05) dimana  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka disimpulkan ada efektivitas *kegel exercise* terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu setelah melahirkan.

## 3. Pembahasan

Dalam riset ini uji yang digunakan adalah *non paramtrik MannWhitney* yang hasilnya  $p=0,000 < \alpha 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa alternatif diterima dan hipotesa nol ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat efektivitas *kegel exercise* terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu setelah melahirkan di Wilayah PMB Ernita, Amd. Keb Pekanbaru Tahun 2022. Luka perineum sering muncul pada setiap pertama proses persalinan dan jarang sekali pada proses persalinan berikutnya. Luka perineum biasanya terjadi secara mediana dan dapat melebar saat kepala janin lahir secara defleksi maksimal, dengan sudut arkus pubis kurang dari  $90^0$  dari nilai normal, serta saat kepala janin memasuki dasar panggul dengan ukuran sirkumferensia suboksipito bregmatika lebih besar. (Nurjanah, dkk 2017).

Salah satu sebab luka perineum adalah faktor usia. Sembuhnya luka dapat cepat terjadi di usia muda dari di usia tua. Hal ini dapat disebabkan fungsi penyatuan sel kulit ibu setelah melahirkan yang tidak pada usia reproduktif telah menurun, akibat faktor usia. Diusia reproduksi yang sehat proses kehamilan dan persalinan yang baik diusia antara 20 – 30 tahun. Salah satu penyebab mortalitas maternal pada wanita saat hamil dan melahirkan diusia kurang dari 20 tahun yang menyebabkan 2 sampai 5 kali lebih meningkat dibanding mortalitas maternal diusia 20 – 29 tahun. Mortalitas maternal terjadi peningkatan lagi saat usia diatas 30 – 35 tahun. (Hanifah, 2016).

*Kegel Exercise* merupakan latihan yang berfungsi mengencangkan ligamentum dasar panggul yang dirancang ahli dokter Arnold *Kegel*. Ligamentum dasar panggul *Pubococcygeal Muscle* adalah otot yang menempel di os panggul yang menyerupai anyaman dan berperan menggerakkan ligamen di dalam panggul yaitu uterus, vesika urinaria, dan usus. *Kegel exercise* baik sekali dilakukan oleh ibu setelah melahirkan agar menciptakan kondisi yang optimal dan untuk mengembalikan organ reproduksi kembali normal. *Kegel Exercise* memiliki beberapa keuntungan seperti membuat hasil jahitan jadi rapat, luka menjadi cepat sembuh,

menghindari terjadinya ambeien, dan mengembalikan sensitivitas untuk berkemih setelah melahirkan. Kegel Exercise ini dapat dikerjakan secepat mungkin ibu setelah melahirkan untuk membantu luka menjadi sembuh dan cepat pulih kembali (Wulandari dan Handayani, 2011).

Menurut Ridlayanti (2012) dengan judul “Hubungan Antara Senam Kegel Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Post Partum Normal Di RB Alfiatun Hasanah Kota Bandung”. Ada perbedaan penyembuhan luka perineum sebelum dan sesudah diberikan Kegel Exercise dengan hasil nilai  $pvalue$   $0,001 < \alpha$   $0,05$ . Penelitian yang sama mendukung riset ini dengan judul penyembuhan luka perineum yang dilakukan Hoda Abed Al-Azim M dan Nahed, S (2012) “*Effect of Kegel Exercise on Episiotomy Pain and Wound Healing of Postpartum Women*” menyimpulkan setiap wanita yang melakukan kegel exercise pada luka perineum dapat mempercepat perbaikan dan penyembuhan luka menjadi lebih baik.

Penelitian ini didukung oleh penelitian bersama yang dilaksanakan oleh Fithriany, Hasrati, H dan Yuniwati (2014) tentang mobilisasi dini dengan penyembuhan luka perineum. Diperoleh hasil penelitian bahwa ibu setelah melahirkan yang melakukan mobilisasi akan mengalami penyembuhan luka perineum pada kelompok intervensi lebih tinggi yaitu 9 responden (90%) dan 1 responden (10%) tidak sembuh. Pada kelompok pengamatan hanya 3 responden (30%) yang sembuh dan 7 responden (70%) yang tidak sembuh. Dari hasil bivariat dengan uji chi-square diperoleh nilai  $pvalue$   $0,020 < \alpha$   $0,05$ .

Riset ini juga didukung oleh Rania, EF, Abeer, SE, dan Haitham B (2016) bahwa dampak dari kegel exercise pada luka perineum terhadap tingkat nyeri dan penyembuhannya. Kesimpulan dari risetnya terdapat hubungan yang signifikan melalui statistik pada setiap kelompok (intervensi dan pengamatan) dengan Reeda score dihari 8 sampai 14 hari postpartum pasca intervensi,  $pvalue$   $0,01 < 0,00$ . Ibu setelah melahirkan melaksanakan kegel exercise diperoleh luka episiotomi akan lebih cepat sembuh dan apabila kegel exercise tidak dilakukan setelah melahirkan maka luka perineum akan lebih lama sembuhnya.. Hal ini diakibatkan karena efek dari Kegel exercise untuk melancarkan peredaran di sekitar panggul dan meningkatkan elastisitas ligamentum pada daerah perineum, sehingga ligamentum pada perineum menjadi kencang dan kuat untuk penyembuhan luka akibat episiotomi pada ibu setelah persalinan.

Menurut asumsi peneliti dari kesimpulan riset ini bahwa terdapat efektivitas *kegel exercise* terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu setelah persalinan di Wilayah PMB Ernita, Amd. Keb Pekanbaru Tahun 2022. Hal ini disebabkan kegel exercise bermanfaat untuk mengencangkan ligamentum pada panggul, serta dapat menyebabkan elastisitas pada jaringan perineum sebagai jalan lahir. Dampak kegel exercise terhadap penyembuhan luka pada perineum yang diakibatkan adanya kontraksi otot-otot *pubococcygeal* yang mempengaruhi peredaran oksigen dan melancarkan sirkulasi darah yang menyebabkan tumbuhnya epitel sel baru untuk menyatukan luka jahitan. Kegel exercise yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan mempunyai banyak keuntungan terutama pada luka akan menjadi lebih cepat sembuh, luka yang lebih cepat sembuh dapat menghindari terjadinya infeksi disebabkan oleh adanya luka perineum pada ibu. Selain itu penyembuhan luka sangat dipengaruhi oleh faktor usia. Berdasarkan patofisiologis sel maka semakin tua usia seorang wanita maka fungsi sel – sel dalam tubuh akan mengalami penurunan sehingga penyembuhan luka mengalami keterlambatan.

#### D. Penutup

Dari riset ini dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas *kegel exercise* terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu setelah persalinan di Wilayah PMB Ernita, Amd. Keb Pekanbaru Tahun 2022. Disarankan kepada PMB untuk memberikan konseling kepada ibu setelah melahirkan untuk melakukan Kegel Exercise sebagai alternatif non Farmakologi untuk mempercepat penyembuhan luka perineum akibat dari robekan jalan lahir saat persalinan baik secara spontan maupun akibat episiotomi.

### Daftar Pustaka

- Afandi. (2014). Hubungan Mobilisasi Dini dan Personal Hygiene Terhadap Percepatan Kesembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post partum di RSIA Pertiwi Makasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Diagnosis*, 5(3), 295–301. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.660>
- Antini, A. (2016). Efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum normal'. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 7(4), 212–216. [forikes- ejournal. com/index.php/SF/article/view/sf201610.74.08%09](http://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf201610.74.08%09)
- Dina, D. (2013). efektivitas mobilisasi dini terhadap kecepatan penyembuhan luka perineum. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(1), 20. <https://doi.org/10.33085/jbk.v1i1.3911>
- Fithriany, D. (2014). Hubungan Mobilisasi Pada Ibu Post Partum Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Blud Rumah Sakit Ibu Dan Anak Pemerintah Aceh. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Nasuwakes*, 7(2), 183–189.
- Hanifah. (2016). Ilmu kandungan. In *Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo*. <https://doi.org/10.26630/jkep.v15i2.1844>
- Hoda, D. (2012). Effect of Self Perineal Care Instructions on Episiotomy Pain and Wound Healing of Postpartum Women. *Journal of American Science.*, 8(6).Nurjanah, S., Puspitaningrum, D., & Ismawati, I. (2017). Hubungan Karakteristik dengan Perilaku Ibu Nifas dalam Pencegahan Infeksi Luka Perineum di RS Roemani Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 21(1), 1–9.<http://elibrary.almaata.ac.id/id/eprint/667>
- Rania Eid Farrag, Abeer Saad Eswi, dan H. B. (2016). “Effect Of Postnatal Kegrel Exercises on Episiotomy Pain and Wound Healing Among Primiparous Women.” *IOSR Journal of Nursing a Nd Health Science (IOSR-JNHS)*, 5(3), 24–31. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/viewFile/593/527>
- Ridhayaanti. (2013). Efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum normal'. *Jurnal Kebidanan*, vi(4), 212–216. [forikes- ejournal. com/index.php/SF/article/view/sf201610.74.08%09](http://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf201610.74.08%09)
- Ridlayanti. (2012). Hubungan Antara Senam Kegrel Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Postpartum Normal Di Rb Afiatun Hasanah Kota Bandung. *Universitas Airlangga*.
- Wulandari, S.R. dan Handayani, S. (2011). *Asuhan kebidanan ibu nifas* (Vol. 11, Issue 01). Gosyen Publishing.
- Yuliana, D. (2011). Pengaruh Senam Kegrel Terhadap Perubahan Tipe Inkontinensia Urine Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Retrieved from. *Jurnal Ipteks Terapan*, 3, 241.