

**EFEKTIVITAS SENAM KEGEL TERHADAP  
WAKTU PENYEMBUHAN  
LUKA PERINEUM PADA IBU POST  
PARTUM NORMAL**

Ari Antini  
(Poltekkes Kemenkes Bandung,  
Prodi Kebidanan Karawang)  
Irna Trisnawati  
(Poltekkes Kemenkes Bandung,  
Prodi Kebidanan Karawang)  
Jundra Darwanti  
(Poltekkes Kemenkes Bandung,  
Prodi Kebidanan Karawang)

**ABSTRAK**

*Berdasarkan penelitian Ajenifuja 2010 di Nigeria dari 76 wanita perdarahan post partum primer yang dirawat dari tahun 2002 sampai 2006 disebabkan laserasi jalan lahir (11,84%). Penelitian dengan survey dalam skala besar dilakukan dua bulan pada ibu post partum sebagian besar ibu mengatakan masih merasakan nyeri pada perineumnya, 77% diantaranya adalah primipara dan 52% multipara. Penyembuhan luka pada robekan perineum bervariasi, ada yang sembuh normal (6-7 hari) dan terlambat. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. Metode penelitian menggunakan desain quasi eksperimen. Analisis data menggunakan analisis univariat, bivariat menggunakan uji T. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas hari pertama melahirkan bulan mei sampai dengan nopember 2015 memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel didapatkan 30 responden masing-masing baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Hasil Penelitian didapatkan Rata-rata 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 rata-rata adalah 7 hari, batasan minimal 4 hari dan maksimal 9 hari. Hasil analisis bivariat diperoleh nilai  $P=0,000$ , sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna lama waktu penyembuhan luka antara ibu melakukan senam kegel dengan ibu melakukan mobilisasi pada ibu post partum. Disarankan bagi tenaga Kesehatan khususnya bidan agar senantiasa mengajarkan senam kegel pada ibu-ibu khususnya ibu hamil dan ibu post partum.*

**Kata Kunci:**  
*Senam kegel, 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 dan perawatan perineum (Basuki, Farida, 2012). Proses persalinan hampir 90% yang mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomi. (Ridhyanti, 2013)

Luka perineum didefinisikan sebagai adanya robekan pada jalan rahim maupun karena episiotomi pada saat melahirkan janin (Wiknjastro, 2005). (Dewi, dkk)

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. (Frase & cooper, 2009) 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).

Berdasarkan survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) dan Biro Pusat Statistik (BPS) tahun 2008 didapatkan ibu nifas yang mengalami infeksi sebanyak 67%. Menurut rustam (1998) jenis infeksi nifas, 22-55% disebabkan karena infeksi jalan lahir. (Rendra, 2009) Angka kejadian infeksi luka perineum di Vietnam tahun 2005 dilaporkan 0,3-3%. (Sim Romi, 2009) Berdasarkan penelitian Ajenifuja 2010 di Nigeria bahwa dari 76 wanita yang mengalami perdarahan post partum primer yang dirawat dari tahun 2002 sampai 2006 disebabkan laserasi jalan lahir (11,84%).

Menurut Smeltzer, 2002 terdapat 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, penanganan jaringan, haemorigic, hipovolemia, faktor lokal edema, deficit nutrisi, personal hygiene, deficit oksigen, over aktifitas. (Smeltzer, 2002) Berdasarkan penelitian didapatkan lebih dari 85% wanita post partum mengalami trauma pada perineum, di UK yang sampai spingter ani 0,5%-7%, trauma pada perineum menyebabkan masalah fisik dan psikologis

dalam jangka waktu yang lama. (Kettle Chris, 2008)

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa 38% ibu mengatakan nyeri perineum meningkat pada hari ke 7 setelah persalinan. Sebuah penelitian dengan survey dalam skala besar yang telah dilakukan dua bulan pada ibu post partum, sebagian besar hasil penelitian ibu mengatakan masih merasakan nyeri pada perineumnya, 77% diantaranya adalah primipara dan 52% multipara. (Fransisco, 2010)

Penghambat keberhasilan penyembuhan luka menurut Boyle (2008) adalah sebagai berikut : malnutrisi, merokok, kurang tidur, stress, kondisi medis dan terafi, apusan kurang optimal, lingkungan optimal untuk penyembuhan luka, kurang mobilisasi dan infeksi. (Boyle, 2008). Beberapa manfaat senam nifas secara umum adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut, menghasilkan manfaat psikologis, menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi masa nifas.

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. (Bobak, 20015). Berdasarkan hasil penelitian Paul fine 2007 didapatkan latihan dasar panggul pada ibu hamil dan ibu nifas merupakan potensi yang baik. (Paul fine, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian di United Kingdom didapatkan 23-42% wanita mengalami kesakitan dan ketidaknyamanan yang berlanjut 10-12 hari post partum dan didapatkan terdapat hubungan yang bermakna antara yang diberikan senam nifas dengan pemulihan kekuatan otot dasar panggul. (Anonim, 1996). Berdasarkan hasil penelitian Ridlayanti, 2013 didapatkan ada hubungan antara senam kegel dan penyembuhan luka perineum dengan p value = 0,006. (Ridhyanti, 2013)

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan didapatkan sasaran ibu bersalin/ nifas tahun 2014 ke-2 terbanyak adalah Puskesmas Klari sebanyak 2632 ibu. Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Klari didapatkan data dari bulan Januari-Oktober 2014 terdapat 86 persalinan, dan terdapat 28 ibu bersalin dengan ruptur perineum derajat 2

(33%), dan berdasarkan hasil wawancara pada ibu post partum didapatkan lama penyembuhan luka perineum lebih dari 8 hari dan ibu tidak pernah melakukan senam kegel.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen, Waktu penelitian pada bulan Mei-November 2015. Tempat penelitian dilakukan di Wilayah Puskesmas Kabupaten Karawang. Alasan pemilihan tempat berdasarkan cakupan sasaran ibu bersalin dan lokasi mudah dijangkau. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum terutama yang melahirkan pada bulan mei sampai nopember 2015. Sampel dalam penelitian ini adalah adalah ibu nifas hari pertama yang melahirkan pada bulan mei sampai dengan nopember 2015 yang memenuhi kriteria inklusi: Ibu Post Partum hari pertama dengan robekan perineum grade 2, Ibu melahirkan di wilayah Puskesmas Kabupaten Karawang tahun 2015, Ibu melahirkan kategori primipara, Ibu nifas tidak mengalami anemia, Ibu nifas tidak melakukan pantang makan selama proses pengamatan, Kondisi luka pada saat mulai pengamatan tidak ada tanda-tanda infeksi, Ibu tidak mendapatkan terapi (obat antibiotik dan vitamin). Kriteria Eksklusi adalah Ibu yang tidak bersedia untuk dijadikan subjek penelitian, Ibu yang tidak mempunyai catatan persalinan lengkap.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum Normal. Perhitungan besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus besar sampel untuk eksperimen dan diperoleh sampel sebesar 30 responden masing-masing baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling di Kabupaten Karawang. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat Analisis bivariat. Dalam penelitian ini dilakukan analisis dengan menggunakan uji T. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Bandung.

## HASIL PENELITIAN

Pada tabel 1 Hasil analisis diketahui luka berwarna kemerahan pada kelompok senam kegel (1-2 hari) berlangsung lebih cepat dibandingkan kelompok mobilisasi (1-4 hari). Pada proses Luka mulai kering dan menutup pada kelompok mobilisasi berlangsung lebih

awal tetapi prosesnya lebih lama (2-6 hari), dibandingkan kelompok senam kegel (3-4 hari). Demikian juga mulai muncul jaringan parut pada kelompok mobilisasi (3-9 hari) berlangsung lebih awal tetapi prosesnya lebih lama dibandingkan kelompok senam kegel (4-6 hari). Pada proses luka menutup dengan baik pada kelompok mobilisasi (4-9 hari) berlangsung lebih awal tetapi prosesnya lebih lama dibandingkan kelompok senam kegel (5-7 hari)

Tabel 1. Gambaran proses penyembuhan luka perineum di Wilayah Puskesmas Kabupaten Karawang Tahun 2015

Variabel	Luka berwarna kemerahan	Luka mulai kering dan menutup	Terdapat jaringan parut	Luka menutup dengan baik
Senam Kegels	1-2 hari	3-4 hari	4-6 hari	5-7 hari
Mobilisasi	1-4 hari	2-6 hari	3-9 hari	4-9 hari

Tabel 2. Gambaran umur responden dan waktu penyembuhan luka pada kelompok senam kegel dan mobilisasi di Wilayah Puskesmas Kabupaten Karawang Tahun 2015 (n=30)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum
Umur responden	23,37	3,74	20 – 35
Waktu penyembuhan			
Senam kegel	5,9	0,76	5 – 7
Mobilisasi	7,4	1,45	4 – 9

Pada tabel 2, hasil analisis diketahui rata-rata umur responden adalah 23,37 tahun, dengan standar deviasi 3,74 tahun, umur terendah yaitu 20 tahun dan umur tertinggi 35 tahun. Sedangkan waktu penyembuhan diketahui rata-rata waktu penyembuhan pada kelompok senam kegel adalah 5,9 hari, dengan standar deviasi 0,76, waktu penyembuhan tercepat 5 hari dan waktu penyembuhan terlama 7 hari., sedangkan pada kelompok mobilisasi rata rata waktu penyembuhan yaitu 7,4 hari lebih lama dari kelompok senam kegel, dengan standar deviasi 1,45 hari, waktu penyembuhan tercepat 4 hari dan terlama 9 hari.

Tabel 3 rata-rata waktu penyembuhan pada kelompok senam kegel 5,9 hari dengan standar deviasi 0,76, sedangkan untuk kelompok mobilisasi rata-rata waktu penyembuhan yaitu 7,4 hari lebih besar dari rata-rata kelompok senam kegel

dengan standar deviasi 1,45. Hasil uji statistik diperoleh nilai p 0,000, (p<0,05) berarti pada alpha 5 % dapat disimpulkan Ho gagal ditolak yang berarti bahwa senam kegel lebih efektif secara signifikan terhadap waktu penyembuhan luka dibandingkan dengan ibu yang melakukan mobilisasi.

Tabel 3 Efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum Normal di Wilayah Puskesmas Kabupaten Karawang tahun 2015

Variabel	N	Mean	St. Deviasi	St. Error	P value
Waktu penyembuhan					
Senam kegel	30	5,9	0,76	0,139	0,000
Mobilisasi	30	7,4	1,45	0,265	

## PEMBAHASAN

### Rata-Rata Lama Waktu Penyembuhan Luka Perineum

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.

Smeltzer (2002), dan Ismail (2012) 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. (Ridhyanti, 2013; Ismail, 2012). 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, penanganan jaringan, haemoragic, hipovolemia, faktor lokal edema, defisit nutrisi, personal hygiene, defisit oksigen dan over aktifitas. 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.

Salah satu faktor pendukung yang dapat mempercepat penyembuhan luka perineum adalah melalui anjuran mobilisasi oleh tenaga kesehatan. Mobilisasi tersebut bisa diarahkan dengan berbagai latihan. Bentuk latihan yang dianjurkan menurut Nursalam (2006) bahwa latihan kegel akan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap tingkat kemampuan fisik manusia bila 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. selain kegel banyak gerakan yang dapat dilakukan oleh ibu post partum diantaranya adalah mengangkat panggul secara bertahap dan lain-lain.

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.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata hari kesembuhan luka untuk senam kegel lebih cepat dibandingkan dengan mobilisasi (latihan mengangkat panggul)

#### **Efektivitas Senam Kegrel dengan rata-rata lama penyembuhan luka perineum**

Hasil uji statistik mengenai efektivitas senam kegel dengan lama waktu penyembuhan luka perineum dengan menggunakan uji T didapatkan nilai  $P=0,000$  dapat disimpulkan bahwa senam kegel lebih efektif secara signifikan terhadap waktu penyembuhan luka dibandingkan dengan ibu yang melakukan mobilisasi.

Pengaruh senam kegel terhadap percepatan penyembuhan luka perineum disebabkan karena kontraksi otot-otot pubococcygeal mempengaruhi sirkulasi oksigenisasi dan memperlancar peredaran darah sehingga membuat tumbuhnya jaringan baru untuk merapatkan luka jahitan (mempercepat fase proliferasi).<sup>24</sup> Paul fine (2007) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dengan latihan kontraksi otot-otot pubococcygeal pada masa kehamilan dan

nifas merupakan potensi yang baik dalam meningkatkan elastisitas otot perineum pada saat persalinan dan mempercepat kesembuhan luka perineum pada ibu post partum. (Paul fine, 2009)

Hasil penelitian menunjukkan adanya kesesuaian teori dan didukung oleh hasil penelitian Ridhlayanti tahun 2013 yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara senam kegel dengan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu post partum normal (Nilai  $p=0,006$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam kegel yang dilakukan dengan frekuensi 3 kali /hari pada hari ke-1 dan 2 dan 5 kali/ hari pada hari ke 3, 4, 5, 6 dan seterusnya sampai luka perineum sembuh dapat mempercepat penyembuhan luka.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

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.

Hasil analisis bivariat diperoleh nilai  $P=0,000$ . sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna lama waktu penyembuhan luka antara ibu yang melakukan senam kegel dengan ibu yang melakukan mobilisasi pada ibu post partum

#### **SARAN**

Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan selalu mengajarkan senam kegel pada ibu hamil dan terutama pada ibu-ibu primigravida pada saat kontak dengan ibu hamil baik pada saat pemeriksaan kehamilan maupun pada saat pelaksanaan kelas ibu hamil.

Bagi tenaga Kesehatan khususnya bidan agar senantiasa mengajarkan senam kegel yang merupakan bagian dari senam nifas pada ibu-ibu khususnya ibu post partum dengan luka perineum, serta menyediakan media penyuluhan seperti leaflet/brosur dll yang dapat dijadikan panduan ibu dalam melakukan senam kegel di rumah.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Anonim.1996. The effect of post natal exercises to strengthen the pelvic floor muscles. Vol 75. No 4, Pages 382-385.

- Basuki Dwi, Farida Luluk. Gambaran proses penyembuhan luka perineum pada nifas hari ke 1 sampai 14 di BPS Umi Nadifah Pelintahan Kec. Pandaan Pasuruan. *Jurnal Keperawatan Bina Sehat*, Vol 7 no. 1. 2012 .
- Bobak, Lowedermilk, jhonson, 2005. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* edeisi 4. Jakarta:EGC.
- Boyle, Maureen. 2008. *Pemulihan Luka*. Jakarta: EGC
- Dewi D, Ratnawati R, Berlian I. Hubungan mobilisasi dini dengan kecepatan kesembuhan luka perineum pada ibu post partum di seluruh wilayah kerja Puskesmas Singosari Kabupaten Malang. Di akses melalui [http://www.ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/viewFile/10501133\\_umm\\_scientific\\_journal.pdf](http://www.ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/viewFile/10501133_umm_scientific_journal.pdf) diakses pada tanggal 21 Oktober 2014
- Fransisco A A ,et all. 2010. Women experiences of perineal pain during the immediate postnatal period : A cross sectional study in brazil. *Volume 27, Issue 6, pages e 254-e259*
- Frase & cooper (2009), Myles buku ajar bidan, Jakarta:EGC
- Ismail. 2012. <http://harsonosites.com/2014/06/12/luka-jahitan-perineum-tinjauan-pustaka/> diakses 12 nop 2015
- Kettle Chris, dr. 2008. *Clinical midwife spesialist and Susan to hill*.
- Paul fine, et all. 2009. Teaching and practicing of pelvic floor muscle exercises in primiparous women during pregnancy and the post partum period. *Volume 197, Issue 1, pages 107, e1-107.e5*
- Rendra, 2009. *Asuhan pada ibu nifas*, <http://www.info-cyber.neth.com.id>
- Ridhyanti Annisa. Hubungan antara senam kegel dengan penyembuhan luka jahitan perineum pada ibu post partum normal. *Stikes Aisyiyah Bandung*. 2013
- Saleha Siti. 2009. *Asuhan Kebidanan pada masa nifas*. Jakarta: Salemba Medika
- Sim Romi. *Kejadian Infeksi Luka Episiotomi dan Pola Bakteri pada persalinan Normal di RSUP H. Adam Malik dan RSUD Dr. Pirngadi Medan*. Tesis. 2009
- Smeltzer.2002. Referensi kesehatan. [www.google.com](http://www.google.com)