

PENGARUH KEGEL EXERCISE TERHADAP KEJADIAN EDEMA PADA JAHITAN PERINEUM IBU POSTPARTUM

Aminah Maya, Ria Gustirini, Renda Natalina
Program Studi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang
E-mail: mayachabie@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa nifas merupakan salah satu masa kritis bagi ibu dan bayi sehingga Asuhan Kebidanan pada masa nifas diperlukan dalam periode ini untuk mengurangi peningkatan Angka Kematian Ibu (AKI). Ibu bersalin umumnya mengalami robekan pada vagina dan perineum yang menimbulkan perdarahan dalam jumlah bervariasi dan banyak. Setelah melahirkan ibu juga akan mengalami berbagai gangguan psikologi, seperti gangguan libido 38,2%, orgasme 56,4%, dan yang terbanyak adalah gangguan nyeri yang mencapai 70,9% dengan penyebab utama adalah jahitan perineum. Ibu nifas biasanya mengalami nyeri pada luka bekas jahitan perineum yang mengalami edema. Untuk mencegah terjadinya edema tersebut, perlu diberikan *Kegel exercise* pada ibu nifas 6 jam setelah persalinan. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh kegel exercise terhadap kejadian edema pada jahitan perineum ibu postpartum. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian Quasi eksperimen dengan populasi semua ibu post partum yang melahirkan pada bulan Maret sampai Mei 2019. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Kota Palembang, yaitu PMB Soraya dan PMB Husniati. Variabel dependen pada penelitian ini adalah *Kegel exercise*, sedangkan variabel independent pada penelitian ini adalah kejadian edema pada luka perineum. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan *Chi square*. **Hasil:** Dari hasil uji statistik, diperoleh tingkat signifikansi $p < 0.05$ ($p: 0.025$), yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kegel exercise terhadap penurunan kejadian edema pada jahitan perineum ibu post partum. **Kesimpulan:** kegel exercise berpengaruh terhadap penurunan kejadian edema pada jahitan perineum ibu post partum

Kata Kunci : kegel exercise, kejadian edema pada jahitan perineum

ABSTRACT

Background: Postpartum is one of the critical period for mom and babies so that the care of obstetrics in postpartum is required in this period to reduce the increase of maternal mortality. Postpartum Mother generally experienced tear in the vagina and the perineum cause of bleeding in the amount varies and many. After giving birth, mother will have a variety of disorders, such as psychology, libido disorder by 38.2%, orgasm 56.4%, and the most are impaired pain at 70.9% with the major cause is perineum rupture (stitches). Mother parturition usually have pain in wound former stitches perineum that experienced edema. To prevent the edema, it's need to be given kegel exercise on the parturition six hours after they give birth. **Purpose:** to know the influence of kegel exercise to edema incidents on the postpartum perineum mother. **Method:** the research method is quasi experiment with a population of all the post partum mothers who gave birth to on the moon March 2019 until May. The sample collection in this research used purposive sampling technique. The research is in the independent service providers (PMB) Palembang, namely PMB Soraya and PMB Husniati. The dependent variable in this research is kegel

*exercise, while independent variables is the edema incident of perineum rupture. Data analysis in this research used univariat and bivariat analysis using chi square. **Results:** from the statistical tests, the significance value <0.05 (p value: 0.025), which means H_0 was rejected so that it can be concluded that there were significant influence between the edema kegel exercise to the decline on the postpartum mother perineum. **Conclusion:** kegel exercise can decrease the edema incidents on the postpartum perineum mother*

Keywords: *kegel exercise, the edema incidents in perineum*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan salah satu masa kritis bagi ibu dan bayi sehingga Asuhan Kebidanan pada masa nifas diperlukan dalam periode ini untuk mengurangi peningkatan Angka Kematian Ibu (AKI). Salah satu penyebab tingginya AKI saat persalinan adalah perdarahan. Ibu bersalin umumnya mengalami robekan pada vagina dan perineum yang menimbulkan perdarahan dalam jumlah bervariasi dan banyak. Sehingga robekan perineum tersebut memerlukan penjahitan yang banyak. Luka dan jahitan pada perineum harus dirawat dengan baik karena bila tidak akan menimbulkan masalah baru seperti infeksi dan nyeri (Anita, 2012).

Setelah melahirkan ibu juga akan mengalami berbagai gangguan psikologi meliputi gangguan libido 38,2%, orgasme 56,4%, dan yang terbanyak adalah gangguan nyeri yang mencapai 70,9%. Penyebab utama nyeri tersebut adalah jahitan perinium, dari hasil penelitian tersebut dampak nyeri yang timbul antara lain pada psikologis adalah stress, bahkan traumatik, takut terluka, dan depresi (Puji, 2009). Ibu nifas biasanya mengalami nyeri pada luka bekas jahitan perinium yang mengalami edema. Untuk mencegah terjadinya edema tersebut, perlu diberikan *Kegel exercise* pada ibu nifas 6 jam setelah persalinan (Suherni, 2008).

Menurut Wulandari dan Handayani (2011), *kegel exercise* yang merupakan salah satu bagian dari senam nifas mempunyai beberapa manfaat antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin. Senam nifas akan mengakibatkan kontraksi dan relaksasi otot-otot panggul sehingga membantu meredakan ketidaknyamanan perineum

serta meningkatkan sirkulasi lokal, mengurangi edema dan mempercepat penyembuhan luka perineum (Bahiyatun, 2009). Salah satu gerakan dalam senam nifas diantaranya adalah latihan Kegel yang bermanfaat untuk membantu penyembuhan luka perineum, meredakan hemoroid dan varises vulva, meningkatkan pengendalian urine, membangkitkan kembali pengendalian atas otot-otot sfingter dan memperbaiki respon verbal (Bahiyatun, 2009).

Dr. Arnold Kegel pada tahun 1940 menemukan bahwa latihan mengkontraksikan dan menahan vagina yang lebih diketahui dengan istilah *Kegel exercise* telah dirancang khusus meningkatkan kekuatan otot dasar panggul. *Kegel exercise* dapat menurunkan lacerasi yang terjadi akibat persalinan pervaginam, meningkatkan tonus otot vagina, menurunkan edema perineal serta meningkatkan sirkulasi pada daerah perinel (el hamid, 2012), sehingga mampu meningkatkan penyembuhan luka perineal. Latihan ini juga bermanfaat untuk mencegah urinal dan fekal inkontinensia (Park, 2013). Hal tersebut didukung hasil penelitian Shinde (2013) yang menyebutkan latihan senam nifas dan latihan otot dasar panggul dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan meningkatkan sirkulasi darah ke luka sehingga mempercepat penyembuhan luka perineum dan mencegah terjadinya edema pada luka perineum.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experiment* dengan bentuk rancangan perbandingan kelompok statis *Static Group Comparison*. Penelitian ini dilaksanakan di PMB Soraya dan PMB

Husniati sebagai tempat pengambilan sampel dan pelaksanaan senam kegel dan identifikasi kejadian edema pada jahitan perineum pada ibu kedua kelompok sampel. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Maret sampai Mei 2019. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Edema pada jahitan perineum dengan menilai pembengkakan yang terjadi pada daerah robekan jaringan antara vagina dan rektum dan dicatat pada lembar *checklist*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *kegel exercise* yang dilakukan pada ibu nifas dengan cara seperti menahan kencing selama 15-20 detik secara serial setidaknya 6-12 kali tiap latihan mulai dari hari pertama sampai hari keenam postpartum dan pencatatan dilakukan dengan menggunakan lembar ceklist. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu post partum terutama yang melahirkan pada bulan Maret sampai Mei 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah yang melahirkan pada bulan Maret sampai Mei 2019 yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu Ibu Post Partum hari pertama dengan robekan perineum grade 2, melahirkan normal di Praktik Mandiri Bidan, tidak melakukan pantang makan selama proses pengamatan, dan kondisi luka pada saat mulai pengamatan tidak ada tanda-tanda infeksi. Sampel sebesar 30 responden yang dibagi ke dalam dua kelompok (kontrol dan perlakuan), masing-masing 15 sampel. Bagi subjek penelitian yang telah bersedia menjadi responden, peneliti langsung meminta *inform consent* kepada responden dan melakukan proses pengumpulan data identitas diri dan kontak waktu pelaksanaan kegel exercise.

Jenis data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui pengamatan langsung kegiatan *kegel exercise* dengan menggunakan instrumen ceklis dan data hasil observasi kejadian edema pada jahitan perineum pada kedua kelompok sampel (eksperimen dan kontrol).

ANALISA DATA

Analisa Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan

software SPSS 17.0. Data diuji normalitas dan homogenitas, dilanjutkan dengan teknik analisis data yang dilakukan untuk mengetahui kejadian edema pada jahitan perineum pada kelompok kontrol dan perlakuan menggunakan *Chi Square*

HASIL PENELITIAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 30 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi di BPM Husniati Palembang didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5.
Pengaruh Kegel Exercise Terhadap Kejadian Edema

		Edema		Total	P Value
		Tidak edema	Edema		
Kegel	Tidak Kegel	5	10	15	0,025
		12	3	15	
Total		17	13	30	

Dari hasil uji statistik menggunakan *Chi Square*, diperoleh tingkat signifikansi $p < 0.05$ ($p: 0.025$), yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kegel exercise terhadap penurunan kejadian edema pada jahitan perineum ibu post partum.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diketahui bahwa kejadian edema pada jahitan perineum ibu bersalin yang melakukan kegel exercise adalah sebesar 5 dari 15 orang (33,33%) dan kejadian edema pada ibu yang tidak melakukan kegel exercise adalah 12 dari 15 orang (66,67%). P value 0,025 sehingga disimpulkan bahwa kegel exercise dapat menurunkan kejadian edema pada jahitan perineum sehingga Hipotesis yang menyatakan hal tersebut terbukti benar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Antini, dkk (2016) yang menyatakan bahwa waktu penyembuhan luka perineum rata-rata kelompok senam kegel adalah 5,9 hari, sedangkan pada kelompok mobilisasi rata rata waktu penyembuhan yaitu 7,4 hari lebih lama dari kelompok senam

kegel. Hasil Penelitian ini juga sejalan dengan Hasil penelitian Ridlayanti (2013) yang mendapatkan 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 orang) percepatan penyembuhan luka lebih lambat (>7 hari) 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)

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 itu, latihan kegel bermanfaat untuk membantu penyembuhan luka perineum, meredakan hemoroid dan varises vulva, meningkatkan pengendalian urine, membangkitkan kembali pengendalian atas otot-otot sfingter dan memperbaiki respon verbal (Bahiyatun, 2009). Kegel exercise dapat menurunkan lacerasi yang terjadi akibat persalinan pervaginam, meningkatkan tonus otot vagina, menurunkan edema perineal serta meningkatkan sirkulasi pada daerah perineal (el hamid, 2012), sehingga mampu meningkatkan penyembuhan luka perineal. Latihan ini juga bermanfaat untuk mencegah urinal dan fekal inkontinensia (Park, 2013) Hal tersebut didukung hasil penelitian Shinde (2013) yang menyebutkan latihan senam nifas dan latihan otot dasar panggul dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan meningkatkan sirkulasi darah

ke luka sehingga mempercepat penyembuhan luka perineum.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh tingkat signifikansi $p < 0.05$ ($p: 0.025$), yang berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kegel exercise terhadap penurunan kejadian edema pada jahitan perineum ibu post partum

DAFTAR PUSTAKA

- Bahiyatun. 2009. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. 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 diakses pada tanggal 21 Oktober 2014
- Evi, 2009. Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Nyeri Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Post Partum. stikesmuhla.ac.id/v2/wpcontent/uploads/jurnalsurya/noVI/1.pdf
- El Hamid, A.A., Azzam, H.F., Ismail, G.M. and Gaafar, H.M. 2012. Effect of a Structured Antenatal Kegel exercises Protocol on Labor Progress among Women Attending Antenatal Clinics. *Egyptian Nursing Journal*, 3, 2090-2106
- Puji, 2009. *Medicinus*. Diakses pada tanggal 4 Februari 2019. <http://www.dexamedica.com/sites/default/files/HIPERTENSI-small.pdf>
- Park, 2013. Park, S.H., Kang, C.B., Jang, S.Y. and Kim, B.Y. 2013. Effect of Kegel exercise to Prevent Urinary and Fecal Incontinence in Antenatal and Postnatal Women:

SystematicReview.Journal of
Korean Academy of Nursing,43,
420-
430.<http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2013.43.3.420>

Ridhyanti Annisa. Hubungan antara
senam kegel dengan
penyembuhan luka jahitan
perineum pada ibu post partum
normal. Stikes Aisyiyah
Bandung. 2013

Shinde Neesha; Bhardwaj
Shalu;DeepaliHande; Khatri
Subhash.2013.Role OfKegel's
Exercise On PostpartumPerineal
Fitness: Randomised
ControlTrial.Romanian Journal Of
PhysicalTherapy / Revista Romana
DeKinetot;Jun2013, Vol. 19 Issue
31,P78.<http://connection.ebscohost.com/c/articles/90602719/role-kegels-exercise-postpartum-perineal-fitness-randomised-control-trial>