

PENERAPAN *KEGEL EXERCISE* DALAM MEMPERCEPAT PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM NORMAL DI KLINIK ERNI MUNIR KOTA BANDA ACEH

Popi Lya Destari¹, Iga miranda²

^{1,2} Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh
Email : Destari@gmail.com

ABSTRAK

Post partum merupakan masa pemulihan yang dimulai saat persalinan selesai sampai kembalinya organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil. *Kegel exercise* merupakan latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih dimana fungsinya untuk mempercepat penyembuhan, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah melahirkan. Adapun tujuan penelitian ini Menggambarkan asuhan keperawatan dengan *kegel exercise* dalam mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus dengan subjek dua orang pasien post partum normal. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 Februari – 09 Maret 2020. Pada penelitian ini peneliti menggunakan lembar observasi untuk menilai penyembuhan luka perineum sebelum dan sesudah melakukan penerapan *kegel exercise*. Hasil penelitian yang didapatkan dengan melakukan *kegel exercise* adanya penyembuhan luka perineum dan pada subjek I saat di evaluasi hasilnya tidak sakit lagi dibagian luka perineumnya, dimana tidak ada kemerahan dibagian luka perineumnya, tidak adanya pembengkakan disekitar luka perineum, tidak ada bercak merah disekitar luka perineum, tidak adanya pengeluaran dari luka perineumnya, adanya perlekatan jaringan yang dijahit, sedangkan subjek II saat di evaluasi hasilnya tidak ada kemerahan dibagian luka perineumnya, tidak adanya pembengkakan disekitar luka perineum, tidak ada bercak merah disekitar luka perineum, tidak adanya pengeluaran dari luka perineumnya, adanya perlekatan jaringan yang dijahit, dan tidak terlalu sakit lagi dibagian luka perineumnya. Jadi penerapan *kegel exercise* efektif dalam penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. Diharapkan untuk bidan bisa menerapkan *kegel exercise* ini untuk mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal.

Kata Kunci: *Kegel Exercise*, Penyembuhan Luka, Post Partum Normal

ABSTRACT

Post partum is a recovery period that begins when labor is completed until the reproductive organs return to the pre-pregnancy state. *Kegel exercise* is a physical exercise performed by the mother after giving birth when the body's condition has recovered that its function is to accelerate healing, restore and improve stretches in the muscles after giving birth. The purpose of the studi to determine of description of nursing care with *kegel exercise* in accelerating perineum wounds healing in normal post partum mother. This research is descriptive by using a case study approach with two normal post partum patients. This study was conducted on 29 February - 09 March 2020. In this study, researchers used observation sheets to assess the healing of perineal wounds before and after the application of *Kegel Exercise*. The results of the study showed that there was perineum wound healing and no longer pain in the perineal wounds, no redness on the perineal wound, no swelling around the perineal wound, no red spots around the perineal wound, no removal of the perineal wound, there was attachment of sutured tissue, whereas subject II when evaluating the results there was no redness in the perineal wound, no swelling around the perineal wound, no reddish spot around the perineal wound, no removal of the perineal wound, no attachment of the sutured tissue, and not too much pain in the perineal wound the perineal wound. In conclusion, the application of *kegel exercise* was effective in perineum wound healing in normal post partum mother. It's expected that midwife can apply this *kegel exercise* to accelerate perineum wounds healing in normal post partum mother.

Keywords: *Kegel exercise*, Wound Healing, Normal Post Partum

LATAR BELAKANG

Post partum merupakan masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu (Saleha, 2009). Pada persalinan normal laserasi perineum dapat disebabkan oleh pengeluaran kepala yang mendadak dan cepat, ukuran bayi yang berat yang berlebihan, dan jaringan ibu yang mudah robek. Laserasi juga dapat disebabkan oleh kelahiran dengan forceps yang sulit, ekstraksi bokong, atau kontraksi pintu bawah panggul yang mendorong kepala ke posterior (Martin, Koniak, & Griffin, 2012).

Menurut World Health Organization (WHO) dalam Sigalingging & Sikumbang (2018) angka kejadian rupture perineum pada ibu bersalin diperkirakan sebanyak 2,7 juta kasus rupture perineum pada ibu bersalin, dimana angka kejadian tersebut akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Amerika 26 juta ibu bersalin yang mengalami rupture perineum.

Luka perineum yang dialami oleh ibu melahirkan pervaginam di Indonesia sebanyak 75%. Pada tahun 2013 menemukan bahwa dari total 1.951 kelahiran pervaginam, 57% ibu mendapat jahitan

perineum (28% karena episiotomy dan 29% karena robekan spontan) (Depkes RI, 2013).

Data yang didapatkan di Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) terdapat 103 orang ibu yang melakukan persalinan pada bulan Desember 2011 sampai Februari 2012, serta pasien yang melakukan episiotomi adalah 50 orang (Darmawati & Fajria, 2012). Adapun luka perineum merupakan adanya robekan pada jalan rahim maupun episiotomi pada saat melahirkan janin. Robekan perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga terjadi pada persalinan berikutnya (Wiknjastro, 2006). Luka perineum yang tidak diatasi dengan baik dapat menghambat penyembuhan luka dan mengakibatkan infeksi. Adapun dampak yang terjadi apabila penyembuhan luka terlambat dapat menyebabkan ketidaknyamanan seperti rasa sakit dan rasa takut untuk bergerak sehingga dapat menimbulkan banyak permasalahan seperti sub involusi uterus, pengeluaran lochea yang tidak lancar, dan perdarahan pasca partum (Wijayanti & Rahayu, 2016).

Keterlambatan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurang nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri atau perineum,

kurang istirahat, kurang mobilisasi dan olah raga seperti kegel exercise sehingga dapat menimbulkan infeksi. Infeksi tidak hanya menghambat proses penyembuhan luka perineum tetapi juga dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan sel penunjang, sehingga akan menambah ukuran dari luka itu sendiri, baik panjang maupun kedalaman luka (Bahiyatun, 2009).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat penyembuhan luka perineum yaitu dengan melaksanakan kegel exercise. Kegrel exercise sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, secara teratur setiap hari. Setelah 6 jam persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu sudah boleh melakukan kegel exercise (Marie, 2003). Kegrel exercise 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).

Kegrel exercise 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). Kegrel exercise merupakan latihan untuk menguatkan otot dasar panggul menjelang persalinan, tujuannya untuk menguatkan otot-otot dasar panggul, membantu mencegah masalah inkontinensia urine, serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi. Sehingga seluruh ibu harus dimotivasi untuk menggerakkan otot dasar panggul sedikit-sedikit dan sesering mungkin, perlahan dan cepat pada masa mendekati persalinan (Proverawati, 2012).

Hal tersebut juga didukung dari hasil penelitian Shinde (2013) yang menyebutkan kegel exercise dapat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul dan meningkatkan sirkulasi darah ke luka sehingga mempercepat penyembuhan luka perineum.

Selain itu, penelitian lain yang mendukung manfaat kegel exercise dalam penyembuhan luka perineum dilakukan oleh Anitini, Trisnawati & Darwanti (2016), menyatakan waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum yang melakukan kegel exercise lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan kegel exercise. Rata – rata waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok ibu post partum normal yang melakukan kegel exercise adalah 6 hari,

sedangkan pada kelompok ibu post partum normal yang tidak melakukan kegel exercise waktu penyembuhan luka selama 7 hari.

Berdasarkan data yang didapatkan di Klinik Bidan Erni Munir selama satu tahun terakhir jumlah ibu melahirkan dengan luka perineum sebanyak 219 orang. Pada saat pengkajian awal pada tanggal 29 Februari 2020 pada subjek I Ny. R berusia 29 tahun, agama islam, G2 P2 A0, pasien mengatakan sakit dibagian luka perineumnya sedangkan subjek II Ny. Z berusia 21 tahun, agama islam, G1 P1 A0, dan mengatakan sakit dibagian luka perineumnya.

Data uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan dengan “Penerapan Kegel Exercise Dalam Mempercepat Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal di Klinik Erni Munir Kota Banda Aceh”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen berupa lembar pengkajian, lembar standar operasional prosedur (SOP), dan lembar observasi pada ibu post partum normal..

SUBJEK STUDI KASUS

Subjek dalam penelitian ini adalah 2 orang ibu yang melahirkan dengan luka perineum pada ibu post partum normal Di Bidan Erni Munir dengan kriteria subjek: Ibu post partum yang bersedia menjadi responden, ibu post partum dengan luka perineum, ibu post partum 24 jam, ibu tanpa komplikasi penyakit lain. Seperti: DM, hipertensi dan ibu tidak mengkonsumsi putih telur selama penelitian.

TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada tanggal 28 Februari sampai dengan 09 Maret 2020 di Klinik Erni Munir Kota Banda Aceh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil studi kasus, diketahui bahwa evaluasi penyembuhan luka perineum lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Hasil Evaluasi Penyembuhan Luka Perineum Subjek I

Aspek dinilai	yang	Hari, Tanggal sebelum	Sebelum	Hari, Tanggal sesudah	Sesudah	Keterangan
Redness/ kemerahan	Minggu, 1	Tidak adanya kemerahan disekitar luka perineum	Sabtu, 7	Tidak adanya kemerahan disekitar luka perineum	Ny. R mengatakan sakitnya sudah sangat berkurang setelah melakukan kegel exercise tersebut.	
Oedema/ edema		Tidak adanya pembengkakan disekitar luka perineum		Tidak adanya pembengkakan disekitar luka perineum		
Ecchymosis/ ekimosis		Tidak adanya bercak merah disekitar luka perineum		Tidak adanya bercak merah disekitar luka perineum		
Discharge/ keluaran		Tidak adanya pengeluaran dari daerah luka perineum		Tidak adanya pengeluaran dari daerah luka perineum		

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa penyembuhan luka perineum dari hari pertama sampai hari ketujuh setelah melakukan kegel exercise lebih cepat sembuhnya, yang luas lukanya dari 3 cm sebelum melakukan kegel exercise setelah 6 hari melakukannya luas lukanya menjadi 2 cm.

Tabel 2 Hasil Evaluasi Penyembuhan Luka Perineum Subjek II Tabel 2.

Aspek dinilai	Yang diteliti	Hari, tanggal	Sebelum	Hari, tanggal	Sesudah	Keterangan
Redness/ kemerahan		Selasa, 03 Maret 2020	Tidak adanya kemerahan disekitar luka perineum	Senin, 09 Maret 2020	Tidak adanya kemerahan disekitar luka perineum	Ny. Z mengatakan setelah melakukan kegel exercise yang ia rasakan sudah berkurang.
Oedema/ edema			Tidak adanya pembengkakan disekitar luka perineum		Tidak adanya pembengkakan disekitar luka perineum	
Echymosis/ ekimosis			Tidak adanya bercak merah disekitar luka perineum		Tidak adanya bercak merah disekitar luka perineum	
Discharge/ keluaran			Tidak adanya pengeluaran dari daerah luka perineum		Tidak adanya pengeluaran dari daerah luka perineum	
Approximation/ perlekatan			Adanya perlekatan jaringan yang dijahit		Adanya perlekatan jaringan yang dijahit	
Lochea			Rubra		Sanguinolenta	
Luas Luka			5 cm		4 cm	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa penyembuhan luka perineum dari hari pertama sampai hari ketujuh setelah melakukan kegel exercise lebih cepat sembuhnya, yang luas lukanya dari 5 cm sebelum melakukan kegel exercise setelah 6 hari melakukannya luas lukanya menjadi 4 cm.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian penerapan kegel exercise dalam penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal dapat diperoleh hasil adanya peningkatan dalam penyembuhan luka perineum pada subjek I dan subjek II post partum normal sebelum dan sesudah dilakukan intervensi penerapan kegel exercise dimana luas luka subjek I dari

3 cm menjadi 2 cm, dan luas luka subjek II dari 5 cm menjadi 4 cm.

Kegel exercise merupakan senam untuk menguatkan otot panggul. Senam ini biasanya dilakukan setelah melahirkan untuk mempercepat penyembuhan dan pemulihan luka perineumnya (Widianti dan Proverawati, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian pada subjek I setelah melakukan penerapan kegel exercise selama 6 hari berturut-turut yang dilakukan pagi, siang dan sore hari, pada hasil penyembuhan luka perineum didapatkan tidak adanya tanda-tanda infeksi dan luka sudah mulai mengering, subjek I mengatakan merawat area perineum agar selalu bersih untuk menghindari kelembapan dan infeksi, hal ini didukung oleh teori Hapsari, (2010) bahwa teori kebersihan diri ibu membantu mengurangi sumber infeksi dan akan membuat rasa nyaman pada ibu. Merawat dan menjaga perineum ibu tetap selalu bersih dan kering serta membersihkan alat kelamin dari depan ke belakang itu akan membuat proses penyembuhan luka akan cepat sembuh. Melakukan perawatan atau personal hygiene bertujuan untuk mencegah resiko terjadinya infeksi.

Dan subjek II juga sudah ada pengalaman melahirkan sebelumnya, hal ini didukung oleh teori Saifuddin, (2002) jumlah anak yang banyak memerlukan persiapan baik secara mental maupun material, hal ini akan berpengaruh pada status kesehatan ibu dan anak juga mempengaruhi kesejahteraan keluarga.

Subjek II setelah dilakukan kegel exercise dalam penyembuhan luka perineum tidak ada tanda-tanda infeksi, lukanya sudah mulai mengering, setelah dilakukan kegel exercise selama 6 hari berturut-turut yang dilakukan sebanyak 3 kali sehari yaitu pagi, siang dan sore. Hasil penyembuhan pada subjek ke II didapatkan luka pasien sudah mulai mengering, subjek II melakukan istirahat yang cukup, hal ini sesuai dengan

teori Boyle, (2008) ibu nifas dianjurkan istirahat yang cukup, mengatur kegiatan rumahnya secara perlahan-lahan dapat menyediakan waktu untuk istirahat kira-kira untuk untuk siang hari 2 jam dan malam 7-8 jam. Kurang istirahat pada ibu nifas dapat berakibat menghambat penyembuhan luka, yang akhirnya bisa menyebabkan perdarahan, depresi.

Dan subjek II usianya masih muda, hal ini sesuai dengan teori Budiman & Agus, (2013) antara umur dengan penyembuhan luka perineum sebagian besar responden berusia 20-35 tahun. Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek post partum normal dengan penyembuhan luka perineum, setelah dilakukan penerapan kegel exercise dapat disimpulkan bahwa penerapan kegel exercise ini dapat menyembuhkan luka perineum pada kedua subjek penelitian tersebut. Dimana kedua subjek pada hari ketujuh sudah tidak terlalu sakit lagi dibagian perineumnya, tidak adanya kemerahan disekitar luka perineum, tidak adanya pembengkakan disekitar luka perineum, tidak adanya bercak merah disekitar luka perineum, tidak adanya pengeluaran didaerah luka perineum, adanya perlekatan jaringan yang dijahit.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan peneliti, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Pasien

Melakukan kegel exercise dapat mempercepat penyembuhan luka perineum.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Dan Teknologi Keperawatan

Kegel exercise ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal.

3. Penulis

Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai data dalam membuat penelitian yang lebih kompleks, dan bisa membantu menyembuhkan luka perineum.

4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Dapat menjadikan referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan ilmu keperawatan maternitas.

5. Untuk Penelitian Berikutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar pengembangan metode lain dalam melakukan kegel exercise dalam penyembuhan luka perineum.

KEPUSTAKAAN

- Almatsier, (2009). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia pustaka utama
- Anitini, Trisnawati & Darwanti. (2016). Efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum

- pada ibu postpartum normal. *Jurnal Kesehatan Suara Forikes*. 7(4). 212-216.
- Bahiyatun. (2009). *Buku ajar asuhan kebidanan nifas normal*. Jakarta: EGC.
- Darmawati & Fajria, N. (2012). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu dengan perawatan luka episiotomy post partum RSIA. <https://www.jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/download/1590/1471>. 1 (3): 50-56.
- Departemen Kesehatan RI. *Profil kesehatan Indonesia 2013*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- El H. (2012). Effect of structured antenatal kegel exercise protocol on labor progress among women attending antenatal clinics. *Egyptian Nursing Journal*. 3 (2): 2090-2106.
- Maryunani, A. (2011). *Asuhan pada ibu dalam masa nifas (Postpartum)*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Martin, Koniak, & Griffin. (2012). *Keperawatan maternitas kesehatan wanita, bayi, dan keluarga edisi 18*. Jakarta: EGC.
- Saleha, (2009). *Asuhan kebidanan pada masa nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&n*. Bandung PT Alfabet.
- Suryani, & Evi S. (2011). *Buku ajar konsep kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wijayanti. & Rahayu. (2016). *Asuhan kebidanan masa nifas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wiknjosastro, H. (2006). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: EGC.

