

## Senam Keygel Untuk Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Persalinan Normal Di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2024

**Author:**  
Rismeni Saragih<sup>1</sup>

**Affiliation:**  
Akademi Kebidanan  
Kharisma Husada Binjai<sup>1</sup>

**Corresponding email**  
rismeni1075@gmail.com



*This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License*

**Abstrak:**

**Latar belakang:** Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2024 .Data Ibu nifas persalinan normal sebanyak 50 ibu yang mengalami luka perineum,yang mengikuti senam kegel sebanyak 34 ibu (68,0%).Sedangkan yang tidak mengikuti senam kegel sebanyak 16 ibu (32,0%). Perineum yang kaku dapat membuat robekan semakin luas. Sekitar 70% ibu melahirkan pervaginam mengalami trauma perineum maka dari itu dilakukan upaya untuk pencegahan dan penyembuhan yaitu dengan Senam Keygel yang bermanfaat untuk melenturkan perineum dan untuk Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Persalinan Normal.

**Metode pengabdian:** Metode yang digunakan dalam kegiatan adalah dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang Senam Keygel untuk Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Persalinan Normal.

**Hasil pengabdian:** Setelah dilakukan penyuluhan Senam Keygel untuk Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Persalinan Normal terdapat 50 sampel yang melakukan kunjungan Di Klinik Pratama Kasih Bunda

**Kesimpulan:** Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat dalam melakukan Senam Keygel untuk Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Persalinan Normal

**Kata kunci:** Senam Keygel, Perineum, Nifas, Persalinan

### Pendahuluan

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh wanita. Pada proses ini terjadi serangkaian perubahan besar yang terjadi pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir (Decherney et al, 2012). Komplikasi yang sering dialami dalam persalinan yaitu Laserasi perineum adalah robekan jaringan antara pembukaan vagina dan rektum. Luka jahitan perineum bisa disebabkan oleh rusaknya jaringan secara alamiah karena proses desakan kepala janin atau bahu pada saat proses persalinan maupun tindakan episiotomi (Rukiyah, 2010). Pada persalinan normal dengan tindakan episiotomi pasti akan terasa nyeri, bahkan ada yang mengalami pembengkakan. Proses penyembuhan sempurna luka episiotomi biasanya berlangsung 3-6 bulan, meski lukanya sendiri sudah kering setelah 1-2 minggu. Jadi rasa nyeri dan gejala pembengkakan ini adalah bagian proses dari penyembuhan yang biasa ibu hadapi yang akan hilang dengan sendirinya, jadi tidak perlu khawatir bila tidak di ikuti tanda-tanda adanya infeksi.



Robekan perineum terjadi hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Robekan ini dapat dihindari atau dikurangi agar dasar panggul tidak dilalui kepala janin dengan cepat. Sebaliknya kepala janin yang akan lahir tidak ditahan terlampaui kuat dan lama agar tidak terjadi asfiksia perdarahan dalam tengkorak janin dan melemahkan otot-otot dan pada dasar panggul karena diregangkan terlalu lama. Proses penyembuhan robekan perineum tergantung pada luka perineum (keparahan atau luasnya daerah yang terluka) dan hubungan dengan nutrisi serta perawatan ruptur (Depkes RI, 2012).

Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk mencegah terjadinya robekan perineum karena persalinan normal, diantaranya adalah menganjurkan ibu untuk sering melakukan senam kegel, serts mrmilih posisi yang nyaman saat his dan meneran. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot dasar panggul menjelang persalinan, tujuannya untuk menguatkan otot – otot dasar panggul, membantu mencegah masalah intenkontensia urine, serta dapat melenturkan jaringan perineum sebagai jalan lahir bayi. Prosedur senam kegel dapat diingat dan dilakukan bersama aktifitas yang berkaitan dengan kegiatan ibu sehari – hari. Seperti saat duduk dikamar mandi setelah berkemih dan ini adalah posisi relaks untuk kontraksi otot tersebut, serta pada saat ibu ingin tidur dan dalam keadaan apapun. Senam kegel juga dapat melenturkan jaringan perineum ibu untuk menyambut persalinan (Proverawati,2012).

Angka kematian ibu melahirkan (AKI) justru mencapai angka tertinggi pada tahun 2013 yang mencapai 142.1 kematian ibu melahirkan dari 100ribu kelahiran hidup, namun angka tersebut sudah berhasil turun kembali di tahun 2014pada tahun 2014 AKI sebesar 93.08 dari 100ribu kelahiran hidup, dan pada tahun 2015 ada kenaikan sebesar 3.22 % yakni 96.2 dari 100ribu kelahiran hidup. Dan pada tahun 2016 kembali turun menjadi 87.3 per 100ribu kelahiran hidup (Dinkes Banyuwangi, 2016).

Perineum yang kaku dapat membuat robekan semakin luas. Sekitar 70% ibu melahirkan pervaginam mengalami trauma perineum. Berbagai cara untuk mengurangi robekan jalan lahir antara lain dengan senam kegel dan pijatan perineum pada ibu hamil trimester tiga. Pada saat kehamilan, tulang panggul ibu akan melebar demi mempersiapkan proses kelahiran nanti. Latihan kegel dan massage perineum selama hamil akan menjaga kelenturan perineum. Manfaat lain pada kehamilan adalah juga efektif untuk membantu otot dasar panggul lebih kencang dan elastis.

## Studi Literatur

Senam Kegel atau disebut juga senam pelatihan otot panggul bawah bermanfaat untuk memperbaiki kondisi yang dapat menurunkan fungsi dan kekuatan otot panggul bawah. Melemahnya otot panggul bawah dapat disebabkan oleh berbagai hal, mulai dari proses persalinan, penuaan, kelebihan berat badan, hingga operasi. Senam Kegel dapat dilakukan oleh pria maupun wanita. Senam kegel memperkuat otot dasar panggul yang menopang rahim, kandung kemih, usus kecil, dan rektum. Anda bisa melakukan senam Kegel, juga dikenal sebagai latihan otot dasar panggul, Cara termudah untuk mengidentifikasi otot-otot ini secara efektif adalah dengan menghentikan aliran air seni secara singkat saat buang air kecil, sambil duduk di atas toilet. Atau, membayangkan diri Anda duduk di atas kelereng dan mencoba mengangkatnya juga dapat membantu dalam mengidentifikasi dan melatih otot-otot yang tepat. Senam kegel melibatkan pengencangan atau pengencangan otot-otot panggul dan kemudian mengendurkannya. Jika dilakukan dengan benar dan konsisten, latihan ini membantu memperkuat otot-otot dasar panggul dan memperbaiki masalah-masalah seperti inkontinensia urin, inkontinensia feses, dan membantu mencegah turunnya organ panggul.

Senam kegel dikenal sebagai **olahraga wanita** karena lebih memberikan banyak manfaat untuk kaum hawa, khususnya mereka yang baru saja melakukan persalinan atau operasi di area panggul bawah. Selain mengatasi berbagai masalah pada otot

panggul bawah, senam kegel juga memberikan manfaat untuk kesehatan organ intim kewanitaan.

Berikut adalah beberapa manfaat senam kegel bagi wanita:

- **Membantu Mengatasi Gejala-Gejala Prolaps di Organ Panggul**

Prolaps Organ Panggul (POP) adalah sebuah kondisi di mana terdapat organ panggul menekan ke dalam dinding vagina. POP terjadi karena otot dasar panggul atau ligamennya meregang atau melemah. Kondisi ini umumnya dialami wanita pasca bersalin.

POP memang tidak membahayakan nyawa penderitanya, tapi kondisi ini cukup menyiksa karena menyebabkan rasa sakit atau masalah pada kandung kemih dan usus. Senam kegel bisa memulihkan kondisi prolaps tingkat rendah. Sementara penderita prolaps tingkat sedang juga bisa melakukan senam kegel untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan sehari-hari.

- **Melancarkan Proses Persalinan bagi Ibu Hamil**

Menjelang persalinan, wanita hamil biasanya disarankan untuk melakukan latihan kegel. **Senam untuk wanita** ini dipercaya dapat membuat otot panggul jadi lebih kuat dan elastis. Kekuatan otot panggul akan mempermudah proses persalinan karena jalan lahir terbuka lebih mudah dan mencegah episiotomi, pembedahan untuk memperbesar lubang Miss V agar bayi lebih mudah keluar.

- **Mempercepat Pemulihan Vagina Setelah Melahirkan**

Jika saat proses persalinan harus dilakukan episiotomi, kondisi Miss V pasti akan melebar. Namun kamu tak perlu khawatir karena kondisi ini bisa pulih dengan sendirinya dan ukuran Miss V berangsur-angsur kembali normal. Namun kalau ingin mempercepat proses pemulihan vagina, kamu dapat melakukan senam kegel.

Senam kegel akan melancarkan aliran darah ke vagina. Darah akan membawa oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan untuk meregenerasi sel dan jaringan Miss V yang rusak karena episiotomi.

- **Meningkatkan Kebugaran dan Menguatkan Otot**

Ada beberapa kebiasaan yang bisa melemahkan otot perut atau panggul bagian bawah, misalnya kebiasaan duduk dalam waktu lama. Lemahnya otot panggul bawah bisa menyebabkan sulitnya persalinan atau menurunnya kualitas seks wanita. Wanita jadi lebih sulit memperoleh orgasme saat berhubungan intim jika kondisi otot panggul bawahnya melemah.

Untuk meningkatkan kebugaran dan menguatkan otot panggul bawah, rutinalah melakukan senam kegel. **Olahraga wanita** yang satu ini akan meningkatkan aliran darah ke panggul untuk memudahkan proses lubrikasi alami dan orgasme saat berhubungan intim. Di samping itu, kegel juga akan menguatkan otot dasar panggul

## Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tiga tahap yaitu: Tahap pertama berupa tahap persiapan, dimana tahap persiapan ini terdiri dari dimulai dengan kegiatan mengurus proses perijinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, melakukan survey awal, menyusun media penyuluhan, menentukan jumlah sasaran. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan di Klinik Pratama Kasih Bunda dengan memberikan penyuluhan berupa materi dalam bentuk PPT, leaflet dan poster tentang Senam

Keygel untuk Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Persalinan Normal dan tahap yang terakhir adalah tahap evaluasi.

### Hasil

Setelah dilakukan penyuluhan Senam Kegrel untuk Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Persalinan Normal terdapat 50 sampel yang melakukan kunjungan Di Klinik Pratama Kasih Bunda

**Tabel 4.3 Hubungan Senam Kegrel Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Persalinan Normal Tahun 2024 (n=50)**

No	Senam Kegrel	Luka Perineum				Jumlah		df	Sig (2-taited)
		Baik		Buruk		f	%		
		f	%	f	%				
1	Senam	27	23,8	f	10,2	34	34,0	1	0,034
2	Tidak Senam	8	11,2	8	4,8	16	16,0		

Berdasarkan Tabel 4.3 Pada Ibu Nifas Persalinan Normal di Klinik Pratama Kasih Bunda jumlah ibu yang melakukan Senam Kegrel dengan Penyembuhan luka perineum sebanyak 27 ibu (23,8%). ibu yang Senam kegrel tetapi kondisi buruk berjumlah 7 ibu (10,2%).

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penyuluhan yang telah dilakukan, dari 50 ibu mayoritas yang melakukan *Senam Kegrel* sebanyak 34 ibu (68,0%) dan yang tidak melakukan Senam Kegrel sebanyak 16 ibu (36,3%). Diketahui bahwa ibu nifas persalinan normal Di Klinik Pratama Kasih Bunda sudah memahami tentang manfaat *Senam Kegrel* yang dapat Menyembuhkan luka perineum pada ibu nifas persalinan normal sehingga u semangat untuk melakukan senam kegrel.

Senam Kegrel untuk Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Persalinan Normal Di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2024. dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) = 0,05 dan df = 1 diperoleh hasil perhitungan yaitu sig (2-taited) 0,034 < ( $\alpha$ ) = 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, kesimpulan pada Hubungan Senam Kegrel Dengan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Persalinan Normal Di Klinik Pratama Kasih Bunda Tahun 2024

### Kesimpulan

Senam kegrel merupakan Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menyembuhkan luka perineum pada ibu nifas persalinan normal karena .Senam kegrel dianggap sebagai komponen berharga dari perawatan antenatal, yang berkontribusi pada kesejahteraan ibu secara keseluruhan dan pemulihan pascakelahiran dan diharapkan Penyuluhan yang telah diberikan dapat memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan bagi masyarakat dalam melakukan Senam Kegrel untuk Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Persalinan Normal.

### Referensi

Anggraeni, M.D., Aji, B., Setiyani, R., Kartikasari, A. & Rahmawati, E. 2018, How do modern

parents deal with cultural beliefs about breastfeeding? A qualitative study, *British Journal of Midwifery*, 26 (9): 1–19.

Arista, R., 2017, *Hubungan Perawatan Perineum dengan Lama Penyembuhan Luka Perinium pada Ibu Nifas*. Skripsi Politeknik Kesehatan Kendari.

Aspiani, R.Y., 2017, *Buku ajar asuhan keperawatan maternitas aplikasi NANDA, NIC dan NOC*. Jakarta, Trans Info Media.

Afandi, Suhartatik, & Ferial. 2014. „Hubungan Mobilisasi Dini dan Personal *Hygiene* Terhadap Percepatan Kesembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum di RSIA Pertiwi Makasar“. *jurnal ilmu Kesehatan Diagnosis*, (3): 295-301.

Buku Register VK BK Mia Kartini Purwokerto, 2019, BK Mia Kartini Purwokerto (tidak dipublikasikan).

Baumali, A. 2009, *Pemenuhan zat gizi ibu nifas dan budaya sei pada masyarakat \*suku timor dawan di kecamatan molo selatan kabupaten timortengah selatan*. Tesis, Universitas Gajah Mada.

Bisri, M., 2008. *Metode menulis skripsi & tesis*, Yogyakarta, Optomus. BKKBN, (2006). *Hati - hati dengan infeksi nifas*.

[http://www.pikas.bkkbn.go.id/article\\_detail.php?aid](http://www.pikas.bkkbn.go.id/article_detail.php?aid). Diakses 22 Oktober 2018.

Bobak, I., Lowdermilk, D.L., Jensen, M.D., & Perry, S.E., 2005. *Buku ajar keperawatan maternitas (4ed)*. (R. Komalasari, Penyunt., M.A. Wijayarini, & P.I. Anugerah, Penerj). Jakarta, Indonesia: EGC.

Brayshaw, 2008. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC. Boyle,

M. 2008, *Pemulihan luka*, Jakarta, EGC.

Cahyo, K., Rimawati, E., Widagdo, L., & Solikha, D.A, 2008, *Kajian Adaptasi Sosial Psikologi pada ibu Postpartum*

Darmawati & Sastra, I., 2013, *Hubungan Faktor - faktor yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka dengan Lama Penyembuhan Perineum Ibu Nifas*, *Idea Nursing Journal*, 2 (3):41-45.o/j-6t

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2012, *Profil Kesehatan Indonesia*.

Jakarta: Depkes RI.