

PENERAPAN SENAM KEGEL TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI LUKA PERINEUM IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS MAOS CILACAP

Rahmawati ¹, Norif Didik Nur Imanah ², Septi Tri Aksar ³, Ellyzabeth Sukmawati⁴

Stikes Serulingmas Cilacap

Alamat: Jl Raya Maos No 505 Kec. Maos, Jawa Tengah Kab. Cilacap Kode Pos 53272

SUBMISSION TRACK

Submitted : 19 June 2024
Accepted : 1 May 2024
Published : 2 May 2024

KEYWORDS

Kegel Exercises, Perineal Pain, Postpartum Period

CORRESPONDENCE

Phone: xxxxxxxxxxxx

E-mail: rahmawati.61632@gmail.com

A B S T R A C T

Postpartum mothers with perineal wounds will feel pain and discomfort when doing activities or sitting. Kegel exercises can increase circulation in the perineum, thereby reducing pain and speeding up the healing process and reducing swelling, during vaginal delivery. This study aims to determine the application of Kegel exercises to reduce pain in perineal wounds in post-partum mothers using qualitative research with case studies and data sources and types of data using interviews and observations. The implementation technique was carried out on Mrs. M with a companion and instructions, namely doing movements such as holding in urination, holding the contraction for 6 seconds, releasing, this movement is done by lying on your back, repeating the movement several times for 20 minutes. The results of doing Kegel exercises for 20 minutes, Mrs. M felt a change in the pain in her perineal wound, indicating that the mother felt more relaxed. The conclusion based on the results of data analysis is that applying Kegel exercises can help reduce perineal wound pain in post-partum mothers. It is hoped that midwives at community health centers or health services will apply and provide complementary therapy to post-partum mothers to reduce pain due to perineal lacerations and to increase post-partum mothers' knowledge about Kegel exercises.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



PENDAHULUAN

Masa nifas atau post partum adalah periode setelah persalinan selesai hingga 6 minggu atau 42 hari. Setelah masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti sebelum hamil. Perhatian yang lebih besar perlu diberikan selama masa nifas karena 60% kematian ibu terjadi pada periode ini. Angka kematian ibu (AKI) merupakan penyebab banyaknya wanita meninggal akibat kurangnya perhatian pada wanita pasca persalinan (Karimah & Mustikasari, 2023).

Periode pasca persalinan adalah masa setelah kelahiran plasenta dan selaput janin (menandakan akhir periode intrapartum) hingga kembalinya traktus reproduksi wanita pada kondisi tidak hamil. Komplikasi masa nifas adalah keadaan abnormal pada masa nifas yang disebabkan oleh masuknya kuman ke dalam alat genitalia saat persalinan dan nifas, serta tanda-tanda perdarahan, *eklamsia*, infeksi, gangguan BAK, dan *Post Partum Blues* (Rejeki & Fajri, 2024).

Ibu pasca melahirkan dengan luka perineum akan merasakan nyeri dan ketidaknyamanan saat beraktivitas atau duduk. Terdapat dua metode yang digunakan untuk mengatasi luka perineum, yaitu metode farmakologi dan nonfarmakologi. Metode manajemen nyeri farmakologi lebih efektif daripada nonfarmakologi. Metode farmakologi

berpotensi menimbulkan efek samping bagi ibu seperti pemberian analgetik asam mefenamat yang dapat menyebabkan nyeri lambung pada ibu dan berisiko bagi bayi karena dapat masuk ke dalam peredaran darah yang kemudian terkumpul dalam air susu ibu, menyebabkan reaksi alergi dan diare pada bayi (Susilawati & Ilda, 2019). Metode nonfarmakologi cenderung tidak menimbulkan efek samping, hal ini didukung oleh penelitian (Syadza & Farlikhatun, 2024) yang mengatakan bahwa metode non farmakologi yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri perineum dan mempercepat penyembuhan luka perineum yaitu senam kegel.

Kasus yang terjadi pada Ny. M tiga hari *post partum* dengan riwayat *partus presipitatus*, menimbulkan laserasi. Laserasi yang dialami oleh Ny. M laserasi grade II sehingga menyebabkan rasa nyeri pada perineum. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri diberikan asuhan kebidanan komplementer kepada Ny. M dengan penerapan terapi komplementer senam kegel. Senam kegel adalah latihan yang menargetkan pada otot dasar panggul atau pubococcygeus, senam ini ditemukan oleh Arnold Kegell pada tahun 1948 yang awal mulanya diberikan untuk membantu wanita yang tidak mampu mengatur buang air kecil, terutama setelah melahirkan (Brayshaw, 2017) Senam kegel dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan mempercepat proses penyembuhan serta mengurangi pembengkakan, pada saat persalinan pervaginam otot-otot vagina akan mengalami peregangan sehingga kerusakan terutama pada bagian perineum dapat menyebabkan laserasi (Syadza & Farlikhatun, 2024)

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian “ Penerapan Senam Kegell Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Luka Perineum Ibu Post Partum Di Puskesmas Maos Cilacap”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui “ penerapan senam kegel terhadap pengurangan rasa nyeri perineum pada ibu post partum” dengan metode yang dilakukan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus.

KAJIAN TEORITIS

Masa nifas adalah kondisi dimulainya ketika setelah proses persalinan selesai samapi alat alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama 6 minggu (Indrianita et al., 2022) Masa Nifas merupakan masa kritis bagi ibu pasca melahirkan. Ketidaksiapan secara fisik, psikis, mental dan spiritual dalam menghadapi masa ini akan membuat masa nifas berjalan tidak normal (Kusbandiyah & Puspawati, 2020) salah satu ketidaknyamanan ibu post partum adalah terjadinya laserasi perineum yang memiliki dampak berupa nyeri setelah post partum (Subroto & Sangkala, 2022). Nyeri pada perineum dapat menghambat kemampuan wanita untuk bergerak sehingga dapat menimbulkan komplikasi seperti perdarahan pasca persalinan. Selain itu, trauma pada perineum juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan nyeri saat berhubungan seksual. Oleh karena itu, penanganan nyeri perineum sangatlah penting (Widayani, 2017)

Penanganan nyeri perineum bisa dilakukan dengan metode non farmakologi yaitu dengan pemberian terapi komplementer senam kegel. Latihan Kegell adalah jenis latihan yang dilakukan pada otot Kegell atau otot pubococcygeal. Otot-otot ini membantu menjaga organ di daerah panggul agar tetap berada pada posisinya yang tepat. Latihan Kegell merupakan latihan fisik yang dilakukan dengan meregangkan dan mengendurkan otot dasar panggul, terutama pada masa pasca melahirkan. Hal ini dapat mengurangi tegangan pada tulang panggul, memperkuat otot vagina dan sekitarnya, serta meningkatkan sirkulasi darah (Lanto, 2021).

Bagi ibu hamil, latihan Kegell dapat memudahkan proses persalinan dengan mengurangi risiko robekan pada jalan lahir. Sedangkan bagi ibu pasca melahirkan, latihan Kegell dapat mengurangi nyeri pada perineum dan mempercepat pemulihan kondisi vagina setelah

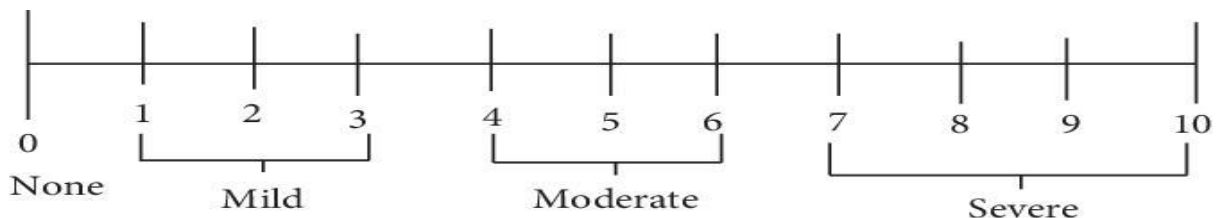
melahirkan. Selain itu, latihan ini juga dapat menguatkan otot dasar panggul sehingga meningkatkan fungsi sfingter eksternal kandung kemih dan mencegah prolaps uteri (Kurniawan et al., 2020).

Senam kegel berfungsi untuk menguatkan otot dasar panggul terutama otot pubococcygeal sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina (Jauhar et al., 2021). Senam kegel membantu dalam proses penyembuhan post partum dengan melakukan kontraksi dan relaksasi bergantian pada otot dasar panggul, sehingga jahitan menjadi lebih rapat, mempercepat proses penyembuhan, meredakan hemoroid, dan meningkatkan pengendalian urin (Wulandari & Rahayuningsih, 2022)

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan penelitian kualitatif dengan studi kasus yang dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2024. Subjek dalam penelitian ini yaitu Ny. M G2P1A0 yang bertempat tinggal di Maos Kidul dengan keluhan nyeri pada luka jahitan perineum. Peneliti menginstruksikan kepada responden yaitu Ny. M dengan memberikan latihan senam kegel untuk mengurangi nyeri luka perineum, Sumber data dan jenis data yang digunakan menggunakan data primer. Data primer diperoleh dengan cara wawancara dengan Ny. M, serta pengamatan secara langsung dan data sekunder diperoleh dari artikel, jurnal maupun buku yang dapat dijadikan sebagai acuan tentang teknik komplementer penerapan senam kegel untuk membantu mengurangi nyeri luka jahitan perineum. Penerapan senam kegel ini mengukur tingkat rasa nyeri dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS). Jika skor skala Nyeri 0 : tidak ada rasa nyeri, skor skala 1-3 : rasa nyeri ringan, skor skala 4-6 : rasa nyeri sedang, skor skala 7-9 : rasa nyeri berat masih bisa terkontrol, skor skala 10 : rasa nyeri berat tak tertahankan. Pengukuran skala nyeri ini dilakukan secara *Pre-post test*. atau setelah penerapan senam kegel dilakukan.

Gambar 1 skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS)



Sumber : Desalegn Getne, 2021

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam kegel dilakukan dengan latar belakang pendidikan pada Ny. M perguruan tinggi dan umur 27 tahun, pendidikan dan umur merupakan faktor penting dalam mempengaruhi reaksi responden terhadap rasa nyeri. Sesuai dengan study penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari, 2022 pendidikan formal memiliki pengaruh terhadap cara seseorang memahami nyeri dan umur mempengaruhi tingkatan rasa nyeri atau gangguan lebih lemah pada orang yang lebih muda dibandingkan orang yang lebih tua (Sari et al., 2022).

Tabel 1 tingkat rasa nyeri perineum ibu nifas

Pemberian senam kegel	Tingkat rasa nyeri
Sebelum pemberian	5 (Sedang)
Setelah pemberian selama 3 hari	3 (Ringan)

Hasil studi kasus yang dilakukan diawali pada saat kunjungan kunjungan nifas kedua yang dilakukan di rumah Ny. M, pada kunjungan nifas ke 2 Ny. M mengalami keluhan yaitu nyeri dengan skala nyeri 5 pada luka jahitan perineum. Rasa nyeri di daerah perineum dapat disebabkan oleh proses persalinan dan kerusakan jaringan yang terjadi akibat berbagai tindakan selama proses persalinan, seperti robekan perineum spontan, episiotomi, penggunaan forsep, ekstraksi vakum, kondisi janin yang besar, dan posisi bayi saat lahir (Azzah et al., 2022).

Cara untuk mengatasi nyeri tersebut dapat diringankan dengan memberikan terapi nonfarmakologi yaitu pemberian terapi komplementer senam kegel, manfaat dari pemberian senam kegel yaitu untuk mengurangi rasa nyeri pada perineum, senam kegel diterapkan dengan melakukan gerakan seperti menahan buang air kecil, tahan kontraksi enam detik, lepaskan, gerakan ini dilakukan dengan cara berbaring terlentang ulangi gerakan beberapa kali selama 20 menit dilakukan sehari tiga kali atau jika Ny. M merasakan nyeri pada luka perineumnya, penerapan senam kegel dilakukan selama tiga hari. Pendampingan dan instruksi dilakukan oleh peneliti dengan melakukan senam kegel bersama Ny. M, gerakan yang dilakukan Ny. M sesuai dengan instruksi peneliti beserta penjelasannya bagaimana cara melakukannya dengan benar.

Hasil dilakukannya senam kegel selama 20 menit Ny. M merasakan nyerinya berkurang dari skala nyeri awal ada di angka lima setelah dilakukan senam kegel Ny. M mengalami penurunan rasa nyeri dengan skala nyeri 4,5 senam kegel terapkan kembali dalam satu hari sebanyak tiga kali, hasil penerapan senam kegel selama satu hari Ny. M mengatakan rasa nyeri yang dirasakannya kembali mengalami penurunan skala nyeri empat.

Senam kegel pada hari ke dua sampai ketiga diterapkan masing masing tiga kali sehari selama 20 menit hasil dari hari kedua dan ketiga Ny. M merasakan nyeri yang dialami semakin menurun dengan sekali nyeri tiga dan merasakan lebih nyaman dari sebelum penerapan terapi komplementer senam kegel. Dalam hal ini penerapan dan efektifitas senam kegel diperkuat dengan penelitian terdahulu (WULANDARI, 2021) yang menyatakan bahwa senam kegel ada pengaruh terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu post partum.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini yaitu penerapan senam kegel berpengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri luka perineum ibu post partum. Penerapan asuhan komplementer senam kegel dapat membantu ibu post partum mengurangi rasa ketidaknyamanan yaitu nyeri pada luka perineum, terapi komplementer senam kegel relatif aman karena tidak menimbulkan efek samping pada ibu dan juga bayinya.

DAFTAR REFERENSI

- Azzah, I., Setyarini, A. I., & Mediawati, M. (2022). Kompres Dingin pada Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 591–604.
- Brayshaw, E. (2017). *Senam Hamil & Nifas Pedoman Praktis Bidan (terjemahan)*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Indrianita, V., Bakoil, M. B., Fatmawati, E., Widjayanti, Y., Nurvitriana, N. C., & Ningrum, N. P. (2022). *Kupas tuntas seputar masa nifas dan menyusui serta penyulit/komplikasi yang sering terjadi*. Rena Cipta Mandiri.
- Jauhar, M., Lestari, R. P., & Surachmi, F. (2021). Studi Literatur: Senam Kegel Menurunkan Frekuensi Berkemih Pada Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(1), 29–38.

- Karimah, K., & Mustikasari, M. (2023). Pengetahuan Ibu Nifas tentang Tanda Bahaya Masa Nifas Berdasarkan Karakteristik Ibu di RSUD Kelas B Subang. *PROMOTOR*, 6(2), 126–130.
- Kurniawan, F., Jingsung, J., Anam, A., & Siagian, H. J. (2020). The Risk Factor of Pregnant Gymnam on The Incidence of Ruptur Perineum in Aliyah Hospital Kendari. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 138–142.
- Kusbandiyah, J., & Puspawati, Y. A. (2020). Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 65–72.
- Lanto, I. A. (2021). *engaruh Kegel Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Puuwatu Kendari (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS HASANUDDIN)*.
- Rejeki, I. S., & Fajri, F. (2024). Edukasi Pendidikan Tanda Bahaya Dan Komplikasi Masa Nifas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Gunung Sari*, 2(1), 17–22.
- Sari, D. P., Elsera, C., & Sulistyowati, A. D. (2022). Hubungan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea Dengan Kualitas Tidur Pasien Postpartum. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 8–16.
- Subroto, E. T., & Sangkala, F. (2022). Efektivitas Perineal Massage Dalam Menurunkan Tingkat Laserasi Perineum Pada Ibu Postpartum Primipara. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 120–126.
- Susilawati, E., & Ilda, W. R. (2019). Efektifitas Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Post Partum di BPM Siti Julaeha Pekanbaru. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 3(1), 7–14.
- Syadza, A., & Farlikhatun, L. (2024a). EFEKTIFITAS SENAM KEGEL TERHADAP PENURUNAN NYERI DAN PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM PADA IBU POST PARTUM DIKLINIK ZAHROTUL UMMAH KARAWANG. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 52–58.
- Widayani, W. (2017). Aromaterapi Lavender dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Perineum pada Ibu Post Partum. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia)(Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 4(3), 123–128.
- Wulandari, A., & Rahayuningsih, T. (2022). Penatalaksanaan Perawatan Perineal dengan Daun Sirih dengan Masalah Risiko Infeksi pada Luka Perineum Ibu Nifas di Desa Kepuh. *Indonesian Journal on Medical Science*, 9(1).
- WULANDARI, E. A. (2021). (2021). PENERAPAN SENAM KEGEL DAN RELAKSASINAFAS DALAM UNTUK MENGURANGI NYERI PERINEUM PADA IBU POST PARTUM NY. R DI PMB DWI LESTARI, A. Md. Keb, LAMPUNG SELATAN. *(Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang)*.