

---

---

**THE RELATIONSHIP BETWEEN KEGEL EXERCISES WITH  
PERINEUM WOUND HEALING IN POST PARTUM WOMEN AT  
CATUBOUW HEALTH CENTER, CATUBOUW DISTRICT,  
PEGUNUNGAN ARFAK DISTRICT**

*Wiselmina Parantean<sup>1)</sup>, Siti Ni'amah<sup>2)</sup>, Suwi'I<sup>3)</sup>*

---

**ABSTRACT**

**Background:** High risk/complication is a state of deviation from normal, which directly causes morbidity and death for both mother and baby.

**Purpose:** Research Objectives: to determine the relationship between Kegel exercises and perineal wound healing in post partum mothers at the Catubouw Health Center, Catubouw District, Arfak Mountains District

**Method:** The type of research used is descriptive analytic with a cross sectional approach. The population is post partum mothers. The sampling technique used is total sampling. The sample in this study were 30 post partum mothers

**Results:** Some of the respondents who did not do Kegel exercises on post partum mothers were 15 people (50%), did Kegel exercises on post partum mothers by 15 people (50%), Most of the respondents experienced slow healing of perineal wounds as many as 16 people (53.3%), there is a relationship between Kegel exercises and perineal wound healing in post partum mothers (Chi-Square count obtained 8.051 and p value = 0.003).

**Conclusion:** It is recommended that health centers through nurse and midwife health workers be able to provide information and Kegel exercise training for every pregnant woman and postpartum mother in her working area.

**Keyword:** Kegel exercises, wound healing, post partum mothers

---

**Latar Belakang:** Risiko tinggi/komplikasi adalah keadaan penyimpangan dari normal, yang secara langsung menyebabkan kesakitan dan kematian ibu maupun bayi.

**Tujuan:** untuk mengetahui hubungan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum di Puskesmas Catubouw Distrik Catubouw Kabupaten Pegunungan Arfak.

**Metode** Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah ibu post partum. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Sampel pada penelitian ini adalah 30 ibu post partum.

**Hasil:** Sebagian responden yang tidak melakukan senam kegel pada ibu post partum sebanyak 15 orang (50 %), melakukan senam kegel pada ibu post partum sebanyak 15 orang (50 %), Sebagian besar responden mengalami penyembuhan lambat pada luka perineum sebanyak 16 orang (53,3%), Ada hubungan antara senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum (Chi-Square hitung diperoleh 8,051 dan p value =0,003).

**Simpulan:** Disarankan agar puskesmas melalui petugas kesehatan perawat dan bidan agar dapat memberikan informasi dan palatihan senam kegel bagi setiap ibu hamil dan ibu nifas di wilayah kerjanya.

**Kata Kunci:** senam kegel, penyembuhan luka, ibu post partum

---

**Authors Correspondence**

Prodi Sarjana Kebidanan STIKES Bakti Utama Pati, email: [paranteanwiselmina90@gmail.com](mailto:paranteanwiselmina90@gmail.com) <sup>1\*)</sup>

Prodi Sarjana Kebidanan STIKES Bakti Utama Pati, email: [sitiniamah6@gmail.com](mailto:sitiniamah6@gmail.com) <sup>2)</sup>

Prodi Sarjana Kebidanan STIKES Bakti Utama Pati, email: [wuidkk69@gmail.com](mailto:wuidkk69@gmail.com) <sup>3)</sup>

Published Online June 30, 2023

doi: -

**PENDAHULUAN**

Pada saat persalinan, ibu bisa mengalami laserasi perineum. Laserasi perineum adalah robekan pada jalan lahir maupun karena episiotomi pada saat melahirkan janin. Laserasi perineum terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga terjadi pada persalinan berikutnya. Masalah kesehatan pada ibu bersalin menimbulkan dampak yang dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan dan menjadi salah satu parameter kemajuan bangsa dalam pelayanan kesehatan (Zaenatur, 2019).

Robekan perineum ini tidak dapat dianggap sebagai masalah ringan, lebih-lebih robekan yang spontan bisa berakibat timbulnya penyulit yang serius diantaranya dapat terjadi pendarahan, nyeri hebat, infeksi sekunder, deformitas jalan lahir. Mengingat banyaknya permasalahan yang timbul sebagai akibat robekan jalan lahir pada saat melahirkan, maka penanganan setiap kejadian robekan jalan lahir harus segera dilakukan secara berkualitas, guna meminimalkan kemungkinan penyulit yang bisa menyertai robekan jalan lahir tersebut (Harini, 2019).

Masa nifas (post partum) merupakan masa dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Berlangsung kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan. Selama kehamilan dan persalinan, ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul.

Senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan agar kesehatan tetap prima dan untuk mengembalikan pada keadaan normal kembali. Senam yang diterapkan pada masa nifas yaitu senam kegel. Senam kegel merupakan latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali pada kondisi normal seperti semula. Tujuan senam nifas dapat mengembalikan / meningkatkan organ reproduksi terutama otot abdomen pada keadaan semula. Memperbaiki regangan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan, melancarkan sirkulasi darah (Tri, 2016).

Senam kegel selain untuk menguatkan otot panggul tetapi juga mempunyai beberapa manfaat lain seperti membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian urin. Bidan memberikan pengetahuan, pemahaman senam kegel dan contoh pelaksanaan senam mulai dari sejak ibu hamil dan diterapkan mulai masa hamil dan sampai masa nifas selesai. Senam kegel selain sederhana dan mudah dilakukan, hanya membutuhkan beberapa menit dalam sehari.

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk menganalisis hubungan senam kegel dengan penyembuhan luka perieum pada ibu post partum di puskesmas Catubouw, Distrik Catubouw kabupaten pegunungan Arfak.

**METODE**

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif analitik* dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu post partum yang berada di wilayah kerja Puskesmas Catubouw berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner oleh responden dan dengan didampingi oleh peneliti. Data sekunder dalam penelitian ini di dapat dari buku laporan partus puskesmas Catubouw, Distrik Catubouw kabupaten pegunungan Arfak.

Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi hubungan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas. Analisis bivaria adalah Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Chi Square yaitu dengan tingkat kepercayaan 95% dengan melihat besarnya p-value. Apabila p-value kurang dari 0,05 berarti hubungan tersebut bermakna secara statistik serta menggunakan uji alternatif lain yaitu Fisher's Exact Test dan Kolmogorov-Smirnov Test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa univariat
  - a. Senam kegel pada ibu post partum di Puskesmas Catubouw

Distrik Catubouw kabupaten Pegunungan Arfak		
Senam kegel pada ibu post partum	Jumlah	Present ase (%)
Tidak melakukan	15	50 %
Melakukan	15	50 %
Jumlah	30	100%

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS

Berdasarkan hasil diketahui bahwa yang tidak melakukan senam kegel pada ibu post partum sebanyak 15 orang (50 %), melakukan senam kegel pada ibu post partum sebanyak 15 orang (50 %).

Adapun hasil uji statistik tabulasi silang diperoleh hasil nilai chi square hitung 8,051 dan p value  $0,003 < 0,05$  artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti ada hubungan hubungan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum di Puskesmas Catubouw, Distrik Catubouw Kabupaten Pegunungan Arfak.

Luka adalah rusaknya struktur dan fungsi anatomis kulit normal akibat proses patologis yang berasal dari internal dan eksternal, serta mengenai organ tertentu (Potter & Perry dalam Maryunani, 2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka adalah faktor lokal, seperti oksigenasi, hematoma dan lain-lain. Faktor umum, terdiri dari usia, nutrisi, sepsis, steroid dan obat-obatan (Subiston dalam Maryunani, 2014). Faktor lainnya adalah gaya hidup dan mobilisasi (Kozier dalam Maryunani, 2014).

Manfaat senam kegel yaitu membantu dalam meningkatkan sirkulasi di daerah perinum, membantu perineum sembuh dari episiotomi atau robek dan mengurangi kesempatan mengembangkan wasir (Fleten dan Nystad, 2012). Senam kegel yang dilakukan oleh ibu memiliki banyak manfaat khususnya pada penyembuhan luka perineum yang disebabkan oleh tindakan episiotomy yang dilakukan di daerah perineum. Pada masa penyembuhan luka yang lebih cepat, dengan penyembuhan luka yang lebih

cepat dapat mengurangi kemungkinan adanya infeksi yang dapat terjadi karena adanya luka pada tubuh ibu. Dari manfaat-manfaat ini dapat disimpulkan bahwa senam kegel sebaiknya menjadi tindakan yang rutin dilakukan oleh ibu pasca persalinan (Eka Yulia F,dkk . 2019).

Penelitian Antini (2016) efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. Rata-rata lama waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok mobilisasi dengan rata-rata jumlah hari adalah 7 hari, dengan batasan minimal 4 hari dan maksimal 9 hari.

Menurut pendapat peneliti responden yang tidak melakukan senam kegel, hanya sebagian kecil saja yang penyembuhannya cepat yaitu dari 15 orang sebanyak 3 (20%) orang, berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian maka diasumsikan bahwa senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka. Perilaku senam kegel tidak dilakukan dikarenakan banyak ibu yang tidak mengetahui manfaat senam kegel, hal ini menurut peneliti dapat disebabkan karena pendidikan responden rata-rata lulusan SMP yang sumber informasi terkait manfaat senam kegel sangat terbatas, selain itu banyak responden dengan IMT lebih dari normal yang menurut teori dapat mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum. Petugas kesehatan dapat memberikan informasi hal-hal terkait penyembuhan luka sehingga responden dapat menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan terganggunya proses penyembuhan luka.

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian menunjukkan masih terdapat responden yang belum melaksanakan mobilisasi dini. Hal ini dimungkinkan dengan alasan klien merasa takut atau merasakan nyeri ketika melaksanakan mobilisasi dini, mobilisasi yang efektif dilakukan untuk ibu nifas dalam mempercepat proses penyembuhan luka perineum dengan senam kegel, diantaranya untuk memperbaiki sirkulasi

darah, memperbarui sikap tubuh, memperbaiki otot pelvis/ dasar panggul seorang perempuan sehingga dibutuhkan peran petugas kesehatan untuk menyebarkan informasi yang baik dan benar sehingga menimbulkan efek positif dalam meningkatkan kesehatan klien dengan luka episiotomi.

b. Penyembuhan luka perineum pada ibu post partum di Puskesmas Catubouw, Distrik Catubouw kabupaten Pegunungan Arfak.

Penyembuhan luka perinium	Jumlah	Presentase (%)
Cepat sembuh	14	46,7 %
Lambat sembuh	16	53,3 %
Jumlah	30	100%

Sumber : Hasil pengolahan data SPSS

Berdasarkan Tabel hasil diketahui bahwa penyembuhan luka perineum pada ibu post partum yang cepat sembuhnya sebanyak 14 orang (46,7%), dan yang lambat penyembuhan luka perineum pada ibu post partum sebanyak 16 orang (53,3 %).

Adapun hasil uji statistik tabulasi silang diperoleh hasil nilai chi square hitung 8,051 dan p value  $0,003 < 0,05$  artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti ada hubungan hubungan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum di Puskesmas Catubouw, Distrik Catubouw Kabupaten Pegunungan Arfak.

Luka dapat diartikan sebagai gangguan atau kerusakan integritas dan fungsi jaringan pada tubuh. Luka adalah rusaknya kesatuan atau komponen jaringan, dimana secara spesifik terdapat substansi jaringan yang rusak atau hilang. Luka adalah kerusakan kontinuitas kulit, mukosa membran dan tulang atau organ tubuh lain (Maryunani, 2014).

Ibu nifas dengan luka perineum bahwasannya melakukan senam kegel sangat berpengaruh terhadap kecepatan penyembuhan luka perineum. Karena dari

data di atas ada beberapa perbedaan yang menyatakan bahwa melakukan senam kegel proses penyembuhan luka perineum luka sembuh dalam waktu 7 hari sedangkan yang tidak melakukan senam kegel mengalami keterlambatan penyembuhan luka.

Proses penyembuhan luka perineum pada ibu nifas yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan senam kegel memiliki perbedaan. Hal ini disebabkan karena Senam Kegel yaitu Gerakan – gerakan otot (otot pubococcygeal) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan. Efek dari gerakan otot tersebut antara lain melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke dalam otot dan jaringan di sekitar, seperti perineum. Manfaat dari oksigen yang lancar tersebut maka luka yang terdapat diperineum akan cepat sembuh karena efek dari oksigenisasi (meningkatkan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka) (Maryunani, 2015).

Penelitian Antini (2016) efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. Rata-rata lama waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok senam kegel adalah 6 hari dengan batasan minimal 5 hari dan maksimal 7 hari. 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.

Menurut pendapat peneliti, banyak faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka, setiap responden memiliki faktor sendiri sehingga proses penyembuhan luka berbeda setiap responden. Pada kelompok

senam kegel, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa latihan kegel akan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap penyembuhan luka perineum dengan dilakukannya arahan pelaksanaan senam kegel dapat meningkatkan kemampuan fisik manusia apalagi jika 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.

2. Analisis bivariate

Senam kegel	Penyembuhan luka perineum pada ibu post partum		Total		$\chi^2_{Hitung}$	pvalue
	Luka lambat sembuh	Luka cepat sembuh	F	%		
Tidak melakukan	12 (80,0%)	3 (20,0 %)	15	100%	8,051	.003
Melakukan	4 (26,7%)	11 (73,3%)	15	100%		
Jumlah	16	14	30	100%		

Berdasarkan hasil diperoleh hasil bahwa dari 16 ibu post partum yang penyembuhan luka perinium lambat sembuhnya, yang melakukan senam kegel 4 (26,7%) dan tidak melakukan senam kegel 12(80,0%). Kemudian 14 ibu post partum yang penyembuhan luka periniumnya cepat sembuh, yang melakukan senam kegel 11 (73,3%), dan tidak melakukan senam kegel 3 (20,0%).

Berdasarkan uji statistik tabulasi silang diperoleh hasil nilai chi square hitung 8,051 dan p value 0,003< 0,05 artinya Ha diterima dan Ho ditolak, yang berarti ada hubungan senam kegel

dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum di Puskesmas Catubouw, Distrik Catubouw Kabupaten Pegunungan Arfak

Gerakan – gerakan otot (otot pubococcygeal) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan (Ward, 2009). Efek dari gerakan otot tersebut antara lain melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke dalam otot dan jaringan di sekitar, seperti perineum. Manfaat dari oksigen yang lancar tersebut maka luka yang terdapat di perineum akan cepat sembuh karena efek dari oksigenisasi (meningkatkan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka) (Maryunani, 2015).

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oya dan Sevgul (2015), hasilnya mengungkapkan bahwa efek dari latihan Kegsel terjadi dalam 2 minggu setelah intervensi untuk membantu dalam meningkatkan sirkulasi di daerah perineum, membantu perineum sembuh dari episiotomi atau robek dan mengurangi kesempatan mengembangkan wasir. Juga, studi yang disepakati dengan (Fleten dan Nystad, 2012), yang melaporkan bahwa sejak dasar panggul latihan otot dilakukan dari hari setelah melahirkan sampai dua minggu kemudian akan meningkatkan nada dan elastisitas perineum, meningkatkan sirkulasi di daerah ini sehingga penyembuhan luka episiotomi akan lebih cepat. Sejalan dengan penelitian Antini (2016) efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal. 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.

Menurut pendapat peneliti, dari hasil penelitian diketahui bahwa manfaat senam kegel yang dilakukan oleh ibu memiliki banyak manfaat khususnya pada

penyembuhan luka perineum yang disebabkan oleh tindakan episiotomy yang dilakukan di daerah perineum. Pada masa penyembuhan luka yang lebih cepat, dengan penyembuhan luka yang lebih cepat dapat mengurangi kemungkinan adanya infeksi yang dapat terjadi karena adanya luka pada tubuh ibu.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian hubungan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum di Puskesmas Catubouw, Distrik Catubouw Kabupaten Pegunungan Arfak dapat diambil kesimpulan 3. Ada hubungan antara senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu post partum (Chi-Square hitung diperoleh 8,051 dan p value =0,003).

## DAFTAR PUSTAKA

Harini, R. (2019). Upaya Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu. Post Partum Dengan Antiseptik Daun Sirih Di Puskesmas Wagir Kabupaten. Malang.

Jurnal Kebidanan Universitas Muhamadiyah Semarang Volume 9, No. 1. (2020), 53-50. Rohmah, Zaenatur. 2020. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin Dengan Laserasi Kebidanan. Jakarta : Salemba Medika

Fleten and Nystad. (2012). Effect Of Antenatal Pelvic Floor Muscle Training On Labor And Birth.

Antini, A; Trisnawati, I. & Darwanti, J. (2016). Efektivitas Senam Kegsel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal. Suara Forikes. 7(4): 212-216.

Maryunani, (2016). *Managemen kebidanan terlengkap*. Jakarta : CV. Trans Info. Media.

Ridlayanti. (2011). *Hubungan Antara Senam Kegrel Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Postpartum Normal Di RB Alfiatun Hasanah Kota Bandung*

Ridlayanti. (2011). *Hubungan Antara Senam Kegrel Dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum Pada Ibu Postpartum Normal Di Rb Afiatun Hasanah Kota Bandung. [Thesis]. Universitas Airlangga.*

Dewi, Vivian N.L., & Sunarsih, Tri. 2013. *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika

N.L & Tri S. (2016). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.