



**JM**

**Volume 12 No. 1 (April 2024)**

**© The Author(s) 2024**

**PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP LASERASI PERINEUM IBU BERSALIN YANG TELAH MELAKUKAN SENAM KEGEL SAAT HAMIL DI RSUD CIMACAN PERIODE SEPTEMBER-FEBUARI 2024**

**THE EFFECT OF KEGEL EXERCISES ON PERINEAL LASERATION OF MATERNAL WOMEN WHO HAVE DONE KEGEL EXERCISES DURING PREGNANCY AT CIMACAN HOSPITAL FOR THE PERIOD OF SEPTEMBER-FEBRUARY 2024**

**SITI RAFIKA PUTRI, ROSITAWATI, WAVIQ SITI NURZAKIYAH  
DEPARTEMEN KEBIDANAN, AKADEMI KEBIDANAN AL-IKHLAS, BOGOR  
INDONESIA**

**Email: sirirafikaputri@yahoo.com, rositawatiyos87@gmail.com,  
waviqzakiyah@gmail.com**

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Luka perineum adalah luka perineum karena adanya robekan jalan lahir baik karena ruptur maupun episiotomi pada waktu melahirkan janin. Kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di dunia pada tahun 2019 terdapat 2,7 juta kasus dimana angka ini di perkirakan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050 jika tidak mendapatkan penanganan yang baik. Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian univariat. Populasi pada penelitian ini sebanyak 158 responden dengan jumlah sampel 10 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan lembar wawancara dan informed consent. Hasil dan Pembahasan: Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 10 sampel yang diteliti terdapat responden yang melakukan senam kegel diantara 5 responden terdapat 3 responden yang tidak mengalami ruptur dan 2 mengalami ruptur. Pada responden yang tidak melakukan senam kegel diantara 5 responden terdapat 4 responden yang mengalami ruptur dan 1 tidak mengalami ruptur. Senam Kegol memiliki pengaruh terhadap terjadinya ruptur perineum. Kesimpulan: Ibu hamil primigravida memiliki resiko lebih besar mengalami ruptur perineum karena belum pernah terjadi peregangan pada otot dasar panggul yang di sebabkan oleh kepala janin pada saat persalinan. Cara untuk melatih kekuatan otot dasar panggul adalah dengan melakukan Senam Kegol.

**Kata Kunci: Persalinan, Laserasi Perineum, Senam Kegol**

**ABSTRACT**

Intoduction: A perineal wound is a perineal wound caused by a tear in the birth canal either due to ruptur or episiotomy during delivery of the fetus. The incidence of perineal ruptur in

pregnant women in the world in 2019 was 2.7 million cases, where this figure is estimated to reach 6.3 million in 2050 if they do not receive good treatment.. Method: The research method used is univariate research. The population in this study was 158 respondents with a sample size of 10 respondents. The sampling technique used interview sheets and informed consent Result and Discussion: The results of this study show that of the 10 samples studied there were respondents who did Kegel exercises. Among the 5 respondents, there were 3 respondents who did not experience rupture and 2 who experienced rupture. Of the respondents who did not do Kegel exercises, among the 5 respondents, 4 respondents experienced rupture and 1 did not experience rupture. Kegel exercises have an influence on the occurrence of perineal rupture. Conclusion: Primigravida pregnant women have a greater risk of experiencing perineal rupture because there has never been stretching of the pelvic floor muscles caused by the fetal head during delivery. The way to train pelvic floor muscle strength is by doing Kegel exercises.

**Keywords: Childbirth, Perineal Laceration, Kegel Exercises**

## **PENDAHULUAN**

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang dapat hidup ke dunia luar rahim melalui jalan lahir atau jalan lain (Diana, 2019). Persalinan merupakan proses membuka dan menipisnya serviks sehingga janin dapat turun ke jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal merupakan proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu) dengan adanya kontraksi rahim pada ibu. Prosedur secara ilmiah lahirnya bayi dan plasenta dari rahim melalui proses yang dimulai dengan terdapat kontraksi uterus yang menimbulkan terjadinya dilatasi serviks atau pelebaran mulut rahim (Irawati, Muliani, & Arsyad, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019 AKI di dunia yaitu 289.000 jiwa dan Asia Tenggara menjadi ke-4 yang memiliki jumlah AKI terbesar yaitu 16.000 jiwa. Salah satu penyebab AKI yaitu perdarahan post partum. Rupture perineum menjadi penyebab utamanya. Kejadian ruptur perineum pada ibu bersalin di dunia pada tahun 2019 terdapat 2,7 juta kasus dimana angka ini di perkirakan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050 jika tidak mendapatkan perhatian dan penanganan yang baik. Angka kejadian laserasi di RSUD Cimacan 1 bulan terakhir pada bulan Maret terdapat 53 jiwa yang terdapat luka laserasi.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya

ruptur perineum menurut Simkin, 2015 antara lain adalah faktor maternal, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor maternal antara lain paritas, umur ibu, keadaan perineum, kelenturan perineum, mengejan terlalu kuat. Faktor janin antara lain berat janin dan posisi janin oksipito posterior, presentasi muka. Faktor penolong adalah dalam cara memimpin mengejan, keterampilan menahan perineum saat ekspulsi kepala, posisi meneran dan faktor persalinan pervaginam. Angka kejadian perdarahan karena kasus ruptur perineum kira kira lebih dari 5,5% - 7,2% pada primipara dan 4,0% pada multipara. Ruptur perineum diklasifikasikan berdasarkan derajatnya yaitu derajat I, II, III dan IV. Ruptur perineum umumnya terjadi di garis tengah dan bisa menjadi luas apabila kepala janin lahir terlalu cepat (Antini, 2018).

Penyebab terjadinya ruptur perineum dikarenakan perineum tidak cukup kuat menahan regangan kepala bayi dengan berat badan bayi yang besar dan penyebab lainnya adalah partus presipitatus, perineum kaku, arcus pubis yang sempit, paritas dan perluasan dengan episiotomy. Akibat langsung dari ruptur perineum adalah dapat terjadi perdarahan. Kesalahan dalam menjahit akan menimbulkan inkontinensia alvi (proses defekasi yang tidak ditahan) karena sfingter ani tidak terjahit dengan sempurna, fistula rektovagina, introitus vagina menjadi longgar sehingga akan menimbulkan keluhandalam hubungan seksual (Diana, 2019) Upaya yang

dapat dilakukan dalam menurunkan kejadian rupture perineum antara lain dengan senam hamil dan pertolongan persalinan yang aman. Senam hamil dapat dilakukan dari usia kehamilan 28 minggu dapat membantu untuk melenturkan otot perineum dan membantu proses pernafasan sehingga diharapkan dapat mengurangi kejadian rupture perineum pada ibu bersalin (Masmuni, 2018). Senam kegel juga membantu membuat otot pubokoksigeus (PC) yang terletak di sekitar panggul sampai tulang ekor menjadi kuat dan supel, dan meningkatkan sirkulasi darah pada daerah sekitar vagina, yang dapat membantu selama kehamilan dan proses persalinan (Hilda, 2022)

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Studi Kasus. Studi kasus menghasilkan data untuk selanjutnya dianalisis untuk menghasilkan teori. Sebagaimana prosedur perolehan data penelitian kualitatif, data studi kasus diperoleh dari wawancara, observasi, dan arsip (Arif, 2019). Dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian laserasi perineum pada ibu bersalin yang telah melakukan senam kegel saat hamil di RSUD Cimacan periode September - Februari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin Normal di RSUD Cimacan periode September 2023 – Februari 2024 sebanyak 158 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah ibu bersalin di RSUD Cimacan periode September - Februari 2024 terdapat 10 responden.

Dalam penelitian ini terdapat 5 ibu hamil yang sudah melakukan senam kegel dan 5 ibu hamil yang tidak melakukan senam kegel. Sehingga hasil yang didapatkan antara ibu yang melakukan senam kegel dan tidak melakukan senam kegel dapat seimbang, agar diharapkan hasil penelitian dapat objektif. Kriteria dalam penelitian kejadian laserasi perineum pada ibu bersalin yang telah melakukan senam kegel saat hamil di RSUD Cimacan periode September - Februari 2024

adalah ibu dengan persalinan normal. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan peneliti mengenai sampel-sampel mana yang paling sesuai, bermanfaat dan dianggap dapat mewakili suatu populasi (representatif).

Teknik pengumpulan data menggunakan Lembar Wawancara dan Lembar informed consent. Prosedur Penelitian ini dilakukan dengan melakukan tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap mengolah data dan tahap evaluasi. Metode Statistic univariat digunakan untuk menganalisa secara deskriptif setiap variabel penelitian yaitu karakteristik responden. Dalam Penelitian ini analisa bivariate dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam kegel terhadap laserasi perineum ibu bersalin yang telah melakukan senam kegel saat hamil di rsud cimacan periode September - Februari 2024.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Paritas dan Riwayat laserasi**

Variabel	Kategori	n	%
Umur	< 20 tahun dan > 35 tahun	0	0
	20-35 tahun	10	100
Varitas	Primigravida	3	30
	Multigravida	7	70
Riwayat laserasi	Terdapat laserasi	5	50
	Tidak terdapat laserasi	5	50

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 10 responden sebagian besar responden berusia 20-35 tahun berjumlah 10 responden (100%), berdasarkan paritas sebagian besar responden multipara berjumlah 7 responden (70%), berdasarkan Riwayat laserasi sebagian besar responden yang tidak terdapat Riwayat laserasi yaitu 5 responden (50%) dan responden yang terdapat Riwayat laserasi yaitu 5 responden (50 %). Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan uji statistik Chi-Square untuk mengetahui apakah ada

pengaruh senam kegel terhadap laserasi perineum ibu bersalin yang telah melakukan senam kegel saat hamil di rsud cimacan periode September - Februari 2024. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat komputer. Berikut ini hasil analisis antara variabel Senam Kegol dan kejadian ruptur perineum

**Tabel 2. Distribusi Hasil Uji Tabulasi Silang (Chi-Square) Antara Senam Kegol dengan Kejadian laserasi Perineum**

	Responden yang terdapat laserasi perineum		Total	P value
	Terdapat laserasi	Tidak terdapat laserasi		
	Senam kegel senam	Tidak senam		
Senam kegel senam	2	3	5	0,002
Tidak senam	4	1	5	
Total	6	4	10	

Berdasarkan tabel 1 pada responden yang melakukan senam kegel diantara 5 responden terdapat 3 responden yang tidak mengalami ruptur dan 2 mengalami ruptur. Pada responden yang tidak melakukan senam kegel diantara 5 responden terdapat 4 responden yang mengalami ruptur dan 1 tidak mengalami ruptur. Hasil uji statistik tabel 4.6 diatas diperoleh nilai p-value = 0,002 (p value < 0,05) yang berarti Ho ditolak. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara senam kegel dengan ruptur perineum.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menyatakan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20-35 tahun. Usia 20 tahun sampai 35 tahun merupakan usia produktif bagi wanita untuk hamil dan melahirkan serta siap untuk menyusui bayinya. umur adalah usia individu yang dihitung mulai saat di lahirkan sampai saat beberapa tahun Umur yang terlalu tua > 35 tahun fungsi reproduksi seorang wanita sudah mengalami penurunan dibandingkan fungsi reproduksi normal sehingga

kemungkinan terjadinya komplikasi pasca persalinan terutama perdarahan akan lebih besar. Meskipun umur ibu normal apabila tidak berolahraga dan tidak rajin bersenggama dapat mengalami laserasi perineum.

Dari hasil penelitian diketahui mayoritas responden termasuk kategori multipara. jumlah anak yang dilahirkan oleh seorang ibu, baik hidup atau mati. Paritas mempunyai pengaruh terhadap kejadian ruptur perineum pada ibu dengan paritas satu atau ibu primipara memiliki risiko lebih besar untuk mengalami robekan perineum dari pada ibu dengan paritas lebih dari satu.

Dari hasil penelitian diketahui responden dengan Riwayat Laserasi sebanding antara responden yang terdapat laserasi dan tidak terdapat laserasi. Riwayat persalinan Riwayat persalinan merupakan cara persalinan serta kondisi pada kehamilan sebelumnya yang tercantum dalam status ibu.

Senam hamil ditujukan untuk mempersiapkan dan melatih otot – otot yang berperandalam proses persalinan secara optimal. Otot – otot yang sering digerakkan dengan gerakan –gerakan senam hamil akan menjadilebih elastis ataupun lentur. Keelastisan otot – otot tersebut (terutama otot dasar panggul) akan berguna dalam proses persalinan agar kejadian laserasi jalan lahir atau perineum dapat berkurang maupun dihindari Rata-rata ruptur perineum ibu yang tidak melakukan senam kegel.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Khasanah (2016), tentang Pengaruh Senam Kegol Pada Ibu Hamil Primigravida Terhadap Kejadian Ruptur Perineum Di Poned Surakarta, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata rata kejadian ruptur perineum lebih tinggi terjadi pada ibu bersalin yang sewaktu hamil tidak melakukan kegel jika dibandingkan dengan ibu yang mengikuti senam kegel. Hal ini membuktikan bahwa senam kegel berpengaruh terhadap terjadinya ruptur perineum pada ibu bersalin. Menurut pendapat peneliti senam kegel ditujukan untuk mempersiapkan dan melatih otot – otot yang berperan dalam proses persalinan secara optimal. Otot – otot yang sering digerakkan

dengan gerakan – gerakan senam kegelakan menjadi lebih elastis ataupun lentur. Keelastisan otot – otot tersebut.

Senam kegel adalah senam 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 Luka perineum adalah luka perineum karena adanya robekan jalan lahir baik karena ruptur maupun episiotomi pada waktu melahirkan janin. Ruptur perineum adalah robekan yang terjadi pada perineum sewaktu persalinan. Robekan jalan lahir merupakan luka atau robekan jaringan yang tidak teratur.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Senam Kegel memiliki pengaruh terhadap terjadinya ruptur perineum. Ibu hamil primigravida memiliki resiko lebih besar mengalami ruptur perineum karena belum pernah terjadi peregangan pada otot-otot dasar panggul yang disebabkan oleh kepala janin pada saat persalinan. Salah satu cara untuk melatih kekuatan otot-otot dasar panggul adalah dengan melakukan Senam Kegel.

## SARAN

Diharapkan kepada Ibu hamil primigravida atau multigravida dapat melakukan Senam Kegel, sehingga dapat mengurangi terjadinya ruptur perineum yang dapat memperlancar proses persalinan. Pada penelitian ini masih terdapat responden yang melakukan senam kegel terjadi laserasi dikarenakan faktor power, passage, passanger, penolong, posisi mempengaruhi kejadian laserasi

## DAFTAR PUSTAKA

Antini. 2016. Efektivitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka

- Perineum Pada Ibu Post Partum Normal. Jurnal Penelitian Suara Forikes, Vii.
- Arif, Muhamad. 2016. “ Metode Penelitian”. 19 Juni 2023. <https://repository.dinamika.ac.id/id/eprint/1817/6/Bab%20III.pdf>.
- Fitri, Eka Yulia,Dkk. 2019.”pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka pada ibu post partum”. 16 Juni 2023. <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/1844/1069>.
- Idaman, Meldafia, Niken. “ Pengaruh Pijatan Perineum Dan Senam Kegel Terhadap Pengurangan Rupture Perineum Pada Ibu Bersalin“. 23 Maret 2023.<https://Jurnal.Syedzasaintika.Ac.Id/Index.Php/Medika/Article/View/307/130>.
- Iqmy, Ledy Octaviani.2019 “Senam Kegel Terhadap Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin”. 06 Juni 2023.<https://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kebidanan/Article/Download/2351/1496>
- Karo, Hilda Yani,Purwoastuti Karo,Dkk. 2020. “ Seban Kegel Sebagai Upaya Mengurangi Nyeri Luka Perineum Pada Ibu Nifas “. 24 Maret 2023.<https://Ejournal.Uhn.Ac.Id/Index.Php/Pengabdian>.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metorle Penelitiem Kesel1fj Tan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metorle Penelitiem Kesel1fj Tan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Panduan Praktis Maternal Dan Neonatal, Who, 2020.
- Prawirohardjo, Sarwono.2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Pt Bina Pustaka.
- Walyani, E. S. Dan Purwoastuti, E. 2020. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres.