



ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS DENGAN SENAM KEGEL UNTUK PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM DI PMB DINCE SAFRINA, SST KOTA PEKANBARU TAHUN 2021

Nurizki Anif Putri¹⁾, Rita Afni²⁾

D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Hangtuah Pekanbaru

¹⁾anifputri744@gmail.com, ²⁾rita.afni@htp.ac.id

Histori artikel

Received:
01 Oktober 2022

Accepted:
02 November 2022

Published:
22 Desember 2022

Abstrak

Selama nifas, ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Pada saat persalinan, ibu bisa mengalami laserasi perineum. Laserasi perineum merupakan robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan. Senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan, senam yang diterapkan pada masa nifas yaitu senam kegel. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul, senam ini bisa dilakukan segera setelah melahirkan untuk mempercepat dan pemulihan luka perineum. Asuhan ini bertujuan untuk melihat pengaruh senam kegel terhadap proses penyembuhan luka perineum di PMB Dince Safrina, SST, MKM Kota Pekanbaru Tahun 2021. Objek pada asuhan ini adalah salah satu ibu nifas di PMB Dince Safrina, SST, MKM dengan 2 kali kunjungan rumah. Asuhan ini dilakukan dengan pendekatan pendokumentasian metode SOAP. Studi kasus ini dilakukan pada Ny. S dari Nifas hari 1 sampai hari ke 7. Dari pengumpulan data dan asuhan saat kunjungan dari awal sampai kunjungan terakhir luka perineum ibu sudah kering dan ibu sudah merasa sehat dan tidak ada keluhan.

Kata Kunci : Asuhan kebidanan, Nifas, Senam Kegel, Luka Perineum

Latar Belakang

Masa nifas (*puerperium*) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas atau *puerperium* dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Dalam bahasa latin, waktu atau masa setelah melahirkan anak ini disebut Puerperium yaitu kata *puer* yang artinya bayi dan *parous* melahirkan. Jadi, *puerperium* berarti masa setelah melahirkan (Risa Pitriani & Rika Andriyani, 2015).

Dalam masa nifas perlu melakukan perawatan untuk membantu proses involusi misalnya mobilisasi, diet, miksi, defekasi, laktasi, perawatan payudara, dan perawatan perineum. Proses persalinan hampir 90% yang mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomi (Kurniati, 2014).

Selama nifas, ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgar nya liang senggama dan otot dasar panggul. Pada saat persalinan, ibu bisa mengalami laserasi perineum. Laserasi perineum merupakan robekan yang terjadi pada perineum sewaktu proses persalinan. Laserasi perineum dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat laserasi yaitu derajat I, derajat II, derajat III, dan derajat IV (Kurniati, 2014).

Berdasarkan penelitian dari Fransisco pada tahun 2010 didapatkan lebih dari 85% wanita postpartum mengalami trauma pada perineum. Trauma pada perineum menyebabkan masalah fisik dan psikologis dalam jangka waktu yang lama. Berdasarkan penelitian dari Fransisco pada tahun 2010, menunjukkan bahwa 38% ibu mengatakan nyeri perineum meningkat pada hari ke 7 setelah persalinan. Sebuah penelitian dengan survey dalam skala besar yang telah dilakukan 2 bulan pada ibu postpartum, sebagian besar hasil penelitian ibu mengatakan masih merasakan nyeri pada perineumnya, 77% diantaranya adalah primipara dan 52% multipara (Antini, 2016).

Senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan agar kesehatan tetap prima dan untuk mengembalikan pada keadaan normal kembali (Wulandari dan Handayani, 2011). Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang ke sepuluh (Tonasih, & Sari, 2020).

Senam yang diterapkan pada masa nifas yaitu senam kegel. Senam kegel merupakan senam untuk menguatkan otot panggul, senam ini bisa dilakukan segera setelah melahirkan untuk mempercepat penyembuhan dan pemulihan. Senam kegel adalah senam untuk menguatkan otot panggul. Otot panggul adalah otot yang melekat pada tulang-tulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih, dan usus (Kurniati, 2014).

Senam kegel mempunyai berbagai macam manfaat antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan luka perineum, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin (Lilieki Pratiwi, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Ridhyanti didapatkan 23-24% wanita mengalami kesakitan dan ketidaknyamanan yang berlanjut 10-12 hari postpartum dan didapatkan terdapat hubungan yang bermakna antara yang diberikan senam nifas dengan pemulihan kekuatan otot dasar panggul. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara senam kegel dan penyembuhan luka perineum dengan p value = 0,006 (Fitri et al., 2020).

Berdasarkan survey lapangan yang dilakukan penulis di PMB Dince Safrina, SST, MKM pada bulan Januari-Februari tahun 2021 terdapat ibu bersalin sebanyak 13 orang. Ibu nifas tersebut belum mengetahui tentang senam kegel dapat menyembuhkan luka perineum. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas dengan Senam Kegel untuk Penyembuhan Luka Perineum di PMB Dince Safrina, SST Kota Pekanbaru Tahun 2021”.

Bagian latar belakang menuliskan latar belakang penulisan. Pada bagian ini juga dituliskan permasalahan yang mau dikaji serta pentingnya penelitian/penulisan ini dilakukan. Pada bagian inti naskah, menggunakan spasi 1,5; ukuran huruf 11. Semua bagian naskah menggunakan huruf jenis arial. Keseluruhan bagian tulisan maksimal 15 halaman. Jarak antar sub judul adalah 2 spasi.

Metode

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan mengacu pada asuhan kebidanan pada ibu nifas. Studi kasus ini menggambarkan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan senam kegel untuk penyembuhan luka perineum.

Hasil

Kajian pertama dilakukan pada Ny. S pada tanggal 24 Maret 2021 pukul 14.00 WIB, data subjektif ibu mengatakan masih merasa mules dan luka bekas jahitan masih terasa nyeri. Ibu melahirkan secara normal dan ada dilakukan penjahitan. Bayi lahir 23 maret 2021 pukul: 11.00, jenis kelamin: perempuan, BB bayi 2700 gram dan PB bayi 49 cm. Ibu mengatakan tidak ada riwayat penyakit yang sedang dideritanya maupun keluarga.

Pada pengumpulan data objektif ditemukan keadaan umum ibu baik dan kesadaran composmentis, TD : 120/70 mmHg, N : 80 x/i, P : 20 x/i, S : 36,5 °C, colostrum/ASI (+) sedikit, puting susu menonjol, ibu tidak ada merasakan benjolan maupun rasa nyeri, TFU 3 jari dibawah pusat, kontraksi uterus baik, konsistensi keras.

Hasil pemeriksaan inspeksi terdapat jahitan pada luka perineum, keadaan luka basah, tidak ada tanda-tanda infeksi dan oedema, Pengeluaran pervaginam berupa lochea rubra, konsistensi cair dan berwarna merah.

Melakukan asuhan kebidanan dengan melakukan senam kegel untuk penyembuhan luka perineum dengan cara kencangkan otot atau kontraksikan otot seperti menahan kencing, pertahankan selama 5 detik kemudian relaksasikan. Ulangi lagi latihan tersebut setidaknya 5 kali berturut-turut, secara bertahap tingkatkan lama menahan kencing 15-20 detik, lakukanlah secara serial setidaknya 6-12 kali tiap latihan.

Kajian kedua dilakukan pada Ny.S pada tanggal 30 Maret 2021 pukul 18.00 WIB ibu mengatakan lukanya sudah kering, ibu sudah merasa sehat dan tidak ada keluhan. Pada pengumpulan data obyektif ditemukan keadaan umum ibu baik dan kesadaran composmentis, TD : 120/80 mmHg, N : 80 x/i, P : 20 x/i, S : 36,2 °C. Pada mammae colostrum atau ASI lancar dan tidak ada nyeri serta bengkak pada payudara. TFU pertengahan pusat-simpisis, kontraksi baik, konsistensi keras. Hasil pemeriksaan , keadaan luka sudah menutup (kering) tidak ada infeksi perineum dan oedema, hasil pemeriksaan inspeksi pengeluaran pervaginam berupa lochea sanguinolenta, konsistensi darah bercampur lendir dan berwarna merah kekuningan.

Pembahasan

Dari hasil yang di dapatkan oleh penulis kepada Ny. S, umur 28 tahun di PMB Dince Safrina, SST, MKM. Pada nifas hari pertama ibu mengatakan masih merasa mules dan luka bekas jahitan masih terasa nyeri. Rasa mules yang dirasakan ibu adalah hal yang fisiologis atau normal karena uterus ibu berkontraksi dengan baik, dan nyeri pada luka jahitan disebabkan karena luka jahitan perineum ibu masih baru atau masih basah, dan dalam proses penyembuhan sehingga terasa nyeri.

Penyembuhan luka adalah panjang waktu proses pemulihan pada kulit karena adanya kerusakan atau disintegritas jaringan kulit. Proses penyembuhan luka jahitan setelah melahirkan normal akan sembuh dalam waktu 10-14 hari (Oktarina, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Antini (2016) efektivitas senam kegel terhadap waktu penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum normal. Rata-rata lama waktu penyembuhan luka perineum dengan menggunakan senam kegel adalah 6 hari dengan batas minimal 5 hari dan maksimal 7 hari.

Berdasarkan data obyektif pada Ny. S yaitu keadaan umum baik, kesadaran composmentis dan tanda-tanda vital dalam batas normal. Pada saat pemeriksaan genitalia, penulis mendapatkan yaitu terdapat jahitan pada luka perineum, keadaan luka perineum masih basah, tidak terdapat infeksi dan oedema, pengeluaran berupa lochea rubra, konsistensi cair dan berwarna merah. Menurut asumsi penulis, untuk proses penyembuhan luka perineum yaitu dengan melakukan senam kegel dari hari 1 sampai hari ke 7 luka jahitan pada luka perineum Ny. S sudah kering.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oya dan Sevgul (2015), hasilnya mengungkapkan bahwa ada perbedaan pada ibu postpartum dengan ibu yang melakukan senam kegel dan ibu yang tidak melakukan

senam kegel, dimana pada ibu yang melakukan senam kegel proses penyembuhannya lebih cepat dan lebih baik. Artinya efek dari latihan senam kegel dapat membantu proses penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum.

Pada saat pemeriksaan nifas hari 1 keadaan luka perineum ibu masih basah, kemudian pada hari ke 7 luka perineum ibu sudah kering setelah diberikan senam kegel. Latihan kegel akan dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap penyembuhan luka perineum, karena dengan latihan kegel dapat memperkuat otot-otot dasar panggul, memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina sehingga berefek terhadap percepatan proses penyembuhan luka perineum (Lilieek Pratiwi, 2020).

Menurut pendapat Reeder (2011) dan Boyle (2008) menyatakan latihan kegel memfasilitasi penyembuhan perineum dan membantu pemulihan tonus otot daerah vagina, perineum, dan panggul dengan meningkatkan sirkulasi dan aktifitas otot-otot isometrik. Menurut pendapat Ismail (2012) menyatakan bahwa rata-rata lama waktu penyembuhan luka perineum dengan menggunakan senam kegel adalah 6 hari dengan batasan minimal 5 hari dan maksimal 7 hari.

Sedangkan menurut penelitian Dewi Dina (2013) yang meneliti tentang pengaruh senam kegel terhadap penyembuhan luka pada ibu postpartum, terdapat selisih penyembuhan luka pada ibu postpartum dimana ibu yang melakukan senam kegel lebih cepat sembuh jika dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam kegel. Hal ini sejalan dengan teori yang mengungkapkan waktu penyembuhan luka perineum dengan senam kegel adalah 6 hari, dengan batas minimal 5 hari dan maksimal 7 hari (Wahyuningsih, 2019).

Senam kegel yang dilakukan Ny. S dari hari 1 sampai hari ke 7, pada hari 1 penulis melihat luka perineum pada Ny. S masih basah dan Ny. S mengeluh nyeri pada luka jahitan, lalu penulis menjelaskan tentang keluhan yang dirasakan serta penulis menjelaskan tentang senam kegel dan mengajarkan senam kegel kepada Ny. S. Pada kunjungan terakhir yaitu hari ke 7 setelah Ny. S melakukan senam kegel, penulis melihat luka perineum pada Ny. S sudah mengering dan Ny. S sudah merasa sehat dan tidak ada keluhan.

Kesimpulan

Asuhan kebidanan pada ibu nifas di PMB Dince Safrina, SST, MKM dilaksanakan menggunakan metode pendekatan dengan pendokumentasian SOAP (Subjektif, Objektif, Analisa dan Penatalaksanaan). Setelah mengumpulkan data secara keseluruhan dapat dilihat kesimpulan yaitu pada kunjungan pertama yaitu Ny. S P1A0 Nifas 1 hari, keadaan luka masih basah, keadaan umum ibu baik. Kemudian analisa pada pemeriksaan terakhir yaitu Ny. S P1A0 Nifas 7 hari, keadaan luka sudah kering, keadaan umum ibu baik. Dalam tindakan penatalaksanaan kasus telah diberikan sesuai dengan keluhan dan keadaan pasien dan pasien telah menerima dan memahami serta melaksanakan anjuran yang telah diberikan. Maka hasil yang didapat adalah sampai kunjungan terakhir luka pada perineum ibu sudah kering dan ibu masih memberikan ASI saja kepada bayinya. Penulis mengharapkan kepada penyedia layanan asuhan kebidanan yang membuka praktik untuk selalu mempertahankan dan meningkatkan pelayanan nifas khususnya dengan

mengajarkan ibu nifas melakukan senam kegel untuk penyembuhan luka perineum pada ibu, diharapkan dapat meletakkan leaflet tentang senam kegel pada ruang pemeriksaan, serta kunjungan postnatal care dilakukan dengan sesuai standar yang dijadikan asuhan rutin bagi setiap ibu nifas, dan melakukan edukasi dan pemberian informasi kepada ibu nifas tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum. Diharapkan sebagai referensi dan pengembangan ilmu pengetahuan tentang asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan senam kegel untuk penyembuhan luka perineum dan menjadi pedoman untuk studi kasus berikutnya. Diharapkan studi kasus ini dapat dijadikan pedoman atau menambah pengetahuan penulis selanjutnya yang akan melakukan studi kasus yang serupa dengan asuhan yang sama serta keterampilan yang lebih optimal, dan diharapkan kepada penulis yang akan mengambil studi kasus ini untuk lebih teliti dalam pemberian asuhan dan lebih paham lagi tentang senam kegel untuk penyembuhan luka perineum, dikarenakan masih banyak ibu nifas yang belum mengetahui senam kegel dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum pada ibu.

Daftar Pustaka

- Antini, A. (2016). No Title. VII, 212–216.
- Fitri, E. Y., Aprina, A., & Setiawati, S. (2020). Pengaruh Senam Kegel terhadap Penyembuhan Luka pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(2), 179.
- Kurniati, C. H. D. (2014). Analisis Pengetahuan Dan Tindakan Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan. *Pharmacy*, 11(01), 26–39.
- Lilie Pratiwi, M. K. M. H. N. M. K. (2020). MODUL AJAR DAN PRAKTIKUM KEPERAWATAN MATERNITAS. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Oktarina, M. (2015). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Deepublish.
- Risa Pitriani, S. S. T. M. K., & Rika Andriyani, S. S. T. M. K. (2015). Panduan Lengkap Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Normal (Askeb III). Deepublish.
- Tonasih, & Sari, V. M. (2020). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui Edisi Covid-19. In K-Media. Penerbit K-Media.
- Wahyuningsih. (2019). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Post Partum Dilengkapi Dengan Panduan Persiapan Praktikum Mahasiswa Keperawatan. Deepublish.