

PENGARUH MOBILISASI DINI DENGAN KOMBINASI SENAM KEGEL TERHADAP PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM IBU POSTPARTUM

Shinta Puspitasari¹, Ana Rofika², Raina Lola Fauzia³

Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati ^{1,2}

shintapuspitasari680@gmail.com¹, anna@stikesbup.ac.id²

ABSTRACT

During pregnancy and childbirth, many changes are experienced by the mother, such as loosening of the walls, loosening of the vaginal opening and the pelvic floor muscles. In the process of delivery, almost 90% of mothers experience a perineal tear, either with or without an episiotomy. Early mobilization is one way to reactivate the mother after giving birth, early mobilization can also be combined with Kegel exercises which aim to strengthen the pelvic floor muscles after giving birth. The purpose of the study: to analyze the effect of early mobilization with a combination of Kegel exercises on perineal wound healing in postpartum women. quantitative research type with pre-experimental approach, and case-control design. The population was all postpartum women with perineal injuries, 30 respondents were sampled by purposive sampling, and the study was conducted in January-March 2022. The data collection instruments were the Reeda scale and checklist. Data analysis using Mann-Whitney test. were 8 respondents (26.7%) with perineal wound healing on day 5 and 5 respondents (16.7%) with perineal wound healing on day 9. The average value was 5.60 < 8.07 and p -value 0.000 < 0.05. There is an effect of early mobilization with a combination of Kegel exercises on the healing of postpartum women's perineal wounds.

Keywords : Early Mobilization, Kegel Exercises, Postpartum Mothers, Perineal Wound Healing

ABSTRAK

selama kehamilan dan persalinan, banyak perubahan yang dialami oleh ibu seperti dinding perut menjadi kendor, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul, pada proses persalinan hampir 90% ibu yang mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomy. Mobilisasi dini adalah salah satu cara yang dilakukan untuk mempercepat ibu melakukan aktivitas kembali setelah persalinan, mobilisasi dini juga dapat dikombinasikan dengan senam kegel yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot dasar panggul setelah persalinan. Tujuan penelitian : untuk menganalisis pengaruh mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu post partum. jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimental*, dan rancangan *case control*. Populasi yaitu semua ibu nifas dengan luka perineum, sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 30 responden, penelitian dilakukan di bulan Januari-Maret tahun 2022. Instrument pengumpulan data yaitu skala reeda dan checklist. Analisa data menggunakan uji Mann Whitney. sebanyak 8 responden (26,7%) dengan penyembuhan luka perineum di hari ke 5 dan 5 responden (16,7%) dengan penyembuhan luka perineum di hari ke 9. Nilai mean 5,60<8,07 dan nilai p value 0,000 < 0,05. Ada pengaruh mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum ibu postpartum.

Kata kunci : Mobilisasi dini, Senam Kegel, Ibu Postpartum, Penyembuhan luka perineum

PENDAHULUAN

Mobilisasi dini adalah salah satu cara yang dilakukan dengan membimbing klien keluar dari tempat tidurnya dan membimbingnya secepat mungkin untuk berjalan. Klien sudah diperbolehkan bangun dari tempat tidur dalam 24-48 jam

post partum, dimana keuntungan dari mobilisasi dini salah satunya yaitu: klien merasa lebih baik, lebih sehat dan lebih kuat, kontraksi usus dan kandung kencing lebih baik, dapat lebih memungkinkan dalam mengajari ibu untuk merawat dan memelihara anaknya, seperti memandikan bayi, selama ibu masih dalam perawatan.

salah satu mobilisasi dini yang bisa dilakukan oleh ibu nifas yaitu dengan melakukan senam kegel (Ningsih et al., 2017).

Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih (berguna saat proses persalinan agar tidak terjadi “ngompol”) dan otot-otot vagina (memuaskan suaminya saat berhubungan seksual). Otot panggul atau otot PC (*PuboCoccygeal Muscle*) adalah otot yang melekat pada tulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih dan usus. Bila tubuh menahan dan melepaskan air kencing berarti tubuh sedang menggerakkan otot panggul. Cara lain untuk mengetahui otot panggul adalah dengan memasukkan jari yang bersih ke dalam vagina, lalu menekannya. Otot-otot yang mencengkram jari tersebut itu adalah otot panggul (Widianti & Proverawati, 2018).

Masa nifas (*post partums*) adalah masa keluarnya darah dari jalan lahir setelah hasil konsepsi dilahirkan yaitu antara 40-60 hari. Masa nifas (*puerperium*) adalah masa yang dimulai dari beberapa jam setelah plasenta lahir dan selesai selama kira-kira 6 minggu saat alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Dengan demikian dapat diartikan bahwa masa nifas adalah masa yang dilalui oleh seorang perempuan dimulai setelah melahirkan hasil konsepsi (bayi dan plasenta) dan berakhir hingga 6 minggu setelah melahirkan (Sumiaty, 2017). Post partum atau nifas merupakan keadaan dimana masa pemulihan alat-alat reproduksi seperti sebelum hamil. Dalam masa nifas perlu melakukan perawatan untuk membantu proses involusi misalnya mobilisasi, diet, miksi, defekasi, laktasi, perawatan payudara dan perawatan perineum (Dwi & Luluk, 2012).

Selama kehamilan dan persalinan, 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*. Proses persalinan hampir 90% yang mengalami robekan perineum, baik dengan atau tanpa episiotomy (Ridlayanti, 2011). 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.

Robekan jalan lahir selalu memberikan perdarahan dalam jumlah yang bervariasi banyaknya. Sumber perdarahan dapat berasal dari perineum, vagina, serviks, dan robekan uterus (*Ruptura Uteri*). Robekan jalan lahir banyak dijumpai pada pertolongan persalinan oleh dukun. Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan dengan risiko rendah mempunyai komplikasi ringan sehingga dapat menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) maupun perinatal (Manuaba, 2018).

Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya laserasi perineum yaitu faktor maternal, faktor janin, dan faktor penolong. Faktor maternal meliputi perineum yang rapuh dan *oedema*, primigravida, kesempitan pintu bawah panggul, kelenturan jalan lahir, mengejan terlalu kuat, partus presipitatus, persalinan dengan tindakan seperti ekstraksi vakum, ekstraksi forsep, versi ekstraksi dan embriotomi, varikosa pada pelvis maupun jaringan parut pada perineum dan vagina. Faktor janin meliputi janin besar, posisi abnormal seperti *oksipitoposterior*, presentasi muka, presentasi dahi, presentasi bokong, distosia bahu dan anomali kongenital seperti hidrosefalus. Faktor penolong meliputi cara memimpin mengejan, cara berkomunikasi dengan ibu, ketrampilan menahan perineum pada saat ekspulsi kepala, episiotomi dan posisi meneran (Mochtar, 2012).

Menurut (Wulandari & Handayani, 2011), Senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan agar kesehatan tetap prima dan untuk mengembalikan pada keadaan normal kembali. Senam yang dapat 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 yang ditemukan oleh Dr. Arnold Kegell. Otot panggul atau PC (*Pubococcygeal Muscle*) adalah otot yang melekat pada tulangtulang panggul seperti ayunan dan berperan menggerakkan organ-organ dalam panggul yaitu rahim, kantong kemih, dan usus (Widianti dan Proverawati, 2010).

Senam kegel mempunyai beberapa manfaat antara lain membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, meningkatkan pengendalian atas urin. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Puspitaningtyas dan Harjanti pada bulan Agustus tahun 2009 di Semarang menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan teknik perawatan dengan kesembuhan luka *perineum* pada ibu nifas. Bidan memberikan pengetahuan, pemahaman senam kegel dan contoh pelaksanaan senam mulai dari sejak ibu hamil dan dapat diterapkan mulai masa hamil sampai masa nifas selesai. Senam kegel selain sederhana dan mudah dilakukan, hanya membutuhkan beberapa menit dalam sehari (Wulandari & Handayani, 2011).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Mobilisasi Dini dengan Kombinasi Senam Kegell terhadap Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Postpartum di PBM Liesiana Puspasari Kota Palembang”

METODE

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif, bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan *pre-eksperimental*, dan rancangan *case control*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu postpartum dengan luka perineum sebanyak 40 responden, sampel diambil dengan Teknik *purposive sampling* dimana sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi yaitu Ibu postpartum dengan luka perineum derajat 2 dan kriteria eksklusi yaitu ibu postpartum yang tidak memiliki luka perineum, dari kriteria tersebut didapatkan sampel sebanyak 30 responden.

Data yang digunakan adalah data primer, data dikumpulkan dengan cara pemberian perlakuan mobilisasi dini dan senam kegel pada hari pertama postpartum menggunakan checklist, kemudian data penyembuhan luka perineum ibu postpartum didapatkan dengan cara observasi menggunakan skala reeda. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Maret tahun 2022 di PBM Liesiana Puspasari. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistic Mann Whitney dengan tingkat kemaknaan p value 0,05. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite etik.

HASIL

Karakteristik responden

Karakteristik ibu postpartum meliputi usia, karakteristik dalam pekerjaan ibu, hasil penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)	20-25	7	23,3
	26-30	8	26,7
	31-35	10	33,3
	36-40	5	16,7
Total	30	100	

Paritas	1	10	33,3
	2-3	15	50
	4	3	10
	>4	2	6,7
Total	30	100	

Dalri tabel 1 dalpalt diketalhui balhwal kalrakteristik responden berdsalrkaln usial dibedalkaln menjaldi 4 kaltegori dengaln responden terbalnyalk aldal paldal kaltegori rentalng usial 31-35 talhun sebesarr 10 responden (33,3%). Paldal kalrakteristik responden berdsalrkaln palritals ibu dibedalkaln menjaldi 4 kaltegori dengaln responden terbalnyalk dengaln palritals 2-3 sebesarr 15 responden (50%). Paldal kalrakteristik responden berdsalrkaln pekerjalaln, diketalhui balhwal sebalnyalk 27 responden (90%) ibu tidak bekerjal. Daln halnyal 3 responden (10%) ibu yang bekerjal.

Mobilisasi Dini dengan Kombinasi Senam Kegol

Paldal valrialbel mobilisalsi dini dengaln kombinalsi senalm kegel dibedalkaln menjaldi 2 kelompok yalitu kelompok yang dilalkukaln daln kelompok yang tidak dilalkukaln, hasil penelitaln dalpalt dilihalt paldal talbel dibalwalh ini

Tabel 2. Distribusi Mobilisasi Dini dengan Kombinasi Senam Kegol

Mobilisasi Dini dengan Kombinasi Senam Kegol	Frekuensi	Persentase
Dilakukan	15	50
Tidak dilakukan	15	50
Total	30	100

Dalri tabel 2. dalpalt diketalhui balhwal sebalnyalk 15 responden (50%) melalkukaln mobilisalsi dini dengaln kombinalsi senalm kegel daln 15 responden (50%) tidak melalkukaln mobilisalsi dengaln kombinalsi senalm kegel.

Penyembuhan Luka Perinium

Paldal valrialbel penyebuhaln lukal perineum, diukur menggunalkaln skallal

reedal daln dinilali perhalri, hasil penelitaln dalpalt dilihalt paldal talbel dibalwalh ini :

Tabel 3. Distribusi Kecepatan Penyembuhan Luka perineum

Penyembuhan Luka Perineum (hari)	Mobilisasi dini dengan Kombinasi Senam Kegol					
	Dilakukan		Tidak dilakukan		N	%
	n	%	n	%		
5	8	26,7	0	0	8	26,7
6	5	26,7	1	3,3	6	20,0
7	2	6,7	2	6,7	4	13,3
8	0	0	7	23,3	7	23,3
9	0	0	5	16,7	5	16,7
Total	15	50	15	50	30	100

Dalri tabel 3. diketahui bahwa sebalnyalk 8 responden (26,7%) dengan penyembuhan luka perineum di hari ke 5 yang kesemuanya melalkukan mobilisasi dini dengan kombinalsi senalm kegel, dan terdapat 5 responden (16,7%) dengan penyembuhan luka perineum di hari ke 9 yang kesemuanya tidak melalkukan mobilisasi dini dengan kombinalsi senalm kegel.

Analisa Bivariat Uji Normalitas

Sebelum mekakukan analisa data, dilalkukan uji normalitas terlebih dahulu antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, uji normalitas dilalkukan dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*, dengan asumsi jika nilai Sig. > 0.05 maka data berdsalrkaln normal, dan dilanjutkn dengan uji parametrik, apabila data tidak berdsalrkaln normal maka dilanjutkn dengan uji non parametrik. Hasil uji normalitas dapat dilihalt pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Uji Normalitas Shapiro Wilk

	Mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel	Shapiro Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Penyembuhan Luka perineum	Dilakukan	0,755	15	0,001
	Tidak dilakukan	0,839	15	0,012

Hasil uji normalitas pada tabel 4. menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, hal ini dapat dilihat dari nilai Sig. kelompok yang dilakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel dan kelompok yang tidak dilakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel didapatkan nilai Sig. 0,001 dan $0,012 < 0,05$ hal ini berarti data tidak berdistribusi normal sehingga analisis data dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji *Mann Whitney*.

Pengaruh Mobilisasi Dini dengan Kombinasi Senam Kegel

Pengaruh mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum menggunakan uji *Mann Whitney* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Pengaruh Mobilisasi Dini dengan Kombinasi Senam Kegel terhadap penyembuhan Luka Perineum

	Mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel	N	Mean	SD	P Value
Penyembuhan Luka perineum	Dilakukan	15	5,60	0,737	0,000
	Tidak dilakukan	15	8,07	0,884	

Dari tabel 5. dapat diketahui bahwa hasil uji statistik didapatkan nilai mean pada kelompok yang dilakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel dan kelompok yang tidak dilakukan mobilisasi

dini dengan kombinasi senam kegel dengan nilai $5,60 < 8,07$ dengan nilai p value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum ibu postpartum.

PEMBAHASAN

Mobilisasi Dini dengan Kombinasi Senam Kegel

Berdasarkan hasil penelitian tabel 2 diketahui bahwa dari 30 responden, sebanyak 15 responden (50%) melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel (*kelompok perlakuan*) dan 15 responden (50%) tidak melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel (*kontrol*). Pada kelompok perlakuan responden dengan luka perineum, setelah 2 jam postpartum dianjurkan untuk mobilisasi dini sesuai dengan *SOP* dan dikombinasikan dengan senam kegel setelah itu dilihat proses penyembuhan luka perineumnya selama 7 hari, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi, responden hanya dilihat proses penyembuhan luka perineumnya saja sampai luka sembuh.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ningsih et al., 2017) dalam penelitiannya terdapat 30 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok pertama 15 (50%) orang responden yang melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel dengan dibimbing dan kelompok kedua 15 (50%) orang responden yang tidak melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel, semua responden mendapatkan booklet pelaksanaan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel.

Penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian (Widia, 2017) dari hasil penelitiannya diperoleh hasil diperoleh hasil bahwa ibu nifas di RSIA paradise sebagian besar (55%) dari responden adalah kelompok yang melakukan mobilisasi dini, sedangkan hampir

setengahnya (45%) dari responden adalah kelompok tidak melakukan.

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah Penelitian (Marbun, 2019) dengan judul hubungan antara mobilisasi dini dengan penyembuhan luka perineum ruptur tingkat I dan II pada ibu nifas di Puskesmas Turikale Maros, diketahui bahwa dari 34 responden terdapat 15 responden (10,5%) yang selalu melakukan mobilisasi dini dan cepat penyembuhan luka perineumnya, serta 2 (6,5%) responden yang mobilisasi selalu dan lambat penyembuhan luka perineumnya. Serta 6 (10,5%) jarang melakukan mobilisasi dini tetapi cepat penyembuhan luka perineum, serta 11 (6,5%) responden yang jarang melakukan mobilisasi dini dan lambat penyembuhan luka perineumnya. hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,002$ dengan demikian $p < \alpha 0.05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dengan interpretasi “ada hubungan mobilisasi dini dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Turikale Maros”

Pada penelitian ini mobilisasi dini pada ibu postpartum dilakukan setelah 2 jam postpartum, hal ini telah sesuai dengan teori yang menyatakan pada persalinan normal sebaiknya mobilisasi dini dilakukan setelah 2 jam, dimana ibu mulai diperbolehkan miring ke kiri atau kanan untuk mencegah adanya thrombosis (Fatimah & Lestari, 2019).

Menurut Sutanto, (2019) mobilisasi dini adalah cara untuk membimbing ibu postpartum keluar dari tempat tidur dan membimbing untuk berjalan sesegera mungkin.

Setelah dilakukan mobilisasi dini pada ibu postpartum, ibu juga diajarkan untuk melakukan senam kegel, menurut (Maryunani, 2014) senam kegel adalah 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 di perineum akan cepat sembuh karena efek dari oksigenisasi (meningkatkan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka).

Penyembuhan Luka Perineum

Dalam penelitian ini (tabel 3) diketahui bahwa penyembuhan luka perineum ibu postpartum dimulai pada hari ke 5 sampai hari ke 9. Menurut teori lama penyembuhan luka derajat I dan II dibagi menjadi 3 kategori yaitu cepat (< 6 hari), Normal (6-7 hari), dan Lambat (> 7 hari) (Fatimah & Lestari, 2019). Dalam penelitian ini sebanyak 26,7% responden memiliki penyembuhan luka perineum dengan kategori cepat, sebanyak 33,3% responden dengan penyembuhan luka kategori normal (6-7 hari) dan responden dengan penyembuhan luka kategori lambat (> 7 hari) sebanyak 40%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Antini, 2016) ia menyatakan bahwa waktu penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum yang melakukan senam kegel lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam kegel. Rata-rata waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok ibu postpartum normal yang melakukan senam kegel adalah 6 hari, sedangkan pada kelompok ibu postpartum normal yang tidak melakukan senam kegel waktu penyembuhan luka yaitu selama 7 hari.

Penelitian lain yang juga sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh (Ningsih et al., 2017), dengan hasil dari 30 responden yaitu sebanyak 22 (73.3%) orang responden dengan penyembuhan luka perineum sangat baik dan 8 (26.7%) orang responden dengan penyembuhan luka perineum baik, pada penelitiannya penilaian penyembuhan luka menggunakan skala Reeda dari 6 jam

postpartum hingga 7 hari postpartum dan pada hari ketujuh penyembuhan mengalami tahap proliferasi.

Hasil penelitian (Widia, 2017) menyatakan bahwa ibu nifas di RSIA paradise hampir setengahnya (40%) dari responden yang termasuk proses penyembuhan luka *rupture perineum* pada *fase proliferasi* yang tidak sembuh dan sebagian besar (60%) dari responden yang termasuk penyembuhan luka *rupture perineum* pada *fase proliferasi* yang sembuh.

Dalam penelitian ini manfaat dari melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel telah terbukti dapat mempercepat proses penyembuhan luka perineum ibu postpartum, menurut asumsi peneliti selain tindakan mobilisasi dini dan senam kegel yang dilakukan ibu, banyak faktor yang dapat mempengaruhi proses penyembuhan luka seperti asupan makanan/ gizi ibu dan personal hygiene ibu, walaupun ibu sudah melakukan mobilisasi dini dan senam kegel tetapi asupan nutrisi ibu kurang makan proses penyembuhan lukapun kemungkinan akan terhambat.

Pengaruh Mobilisasi Dini dengan Kombinasi Senam Kegell terhadap Penyembuhan Luka Perineum Ibu Post Partum

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa hasil uji analisa data menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan nilai p value $0,000 < 0,05$, hal ini berarti ada pengaruh mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum ibu postpartum. Adanya pengaruh antara variabel independen dan dependen dalam penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa 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 merupakan gerakan otot dengan pengerutan dan peregangan, efek dari gerakan otot tersebut dapat melancarkan sirkulasi darah dan oksigen

ke dalam otot dan jaringan di sekitar, seperti perineum, manfaat dari oksigen yang lancar tersebut menyebabkan luka yang terdapat diperineum akan cepat sembuh karena efek dari oksigenisasi (meningkatkan ketersediaan oksigen dan nutrisi untuk penyembuhan luka) (Maryunani, 2014).

Dalam penelitian ini nilai rata-rata pada kelompok yang melakukan mobilisasi dengan kombinasi senam kegel adalah 5,60 dan kelompok kontrol adalah 8,07. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sulala, 2021), dengan hasil uji statistik menggunakan *Mann Whitney Test* didapatkan nilai *Asymp.Sig*=0,028 dengan demikian maka didapatkan *Asymp.Sig* lebih kecil dari $\alpha < 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pada kelompok yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan senam kegel. Rata-rata skor pada kelompok perlakuan (melakukan senam kegel) yaitu 2,00 sedangkan rata-rata skor pada kelompok kontrol (tidak melakukan senam kegel) yaitu 2,44.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Widia, 2017) Hasil analisis hubungan antara mobilisasi dini dengan Proses penyembuhan luka *rupture perineum* pada *fase proliferasi* di RSIA Paradise Tanah Bumbu di peroleh bahwa hampir seluruhnya (77,8%) dari responden adalah kelompok yang tidak melakukan mobilisasi dini yang proses penyembuhan lukanya tidak sembuh pada *fase proliferasi*, dan sebagian kecil (22,2%) dari responden yang tidak melakukan mobilisasi dini yang proses penyembuhan lukanya sembuh pada *fase proliferasi*, sedangkan pada kelompok yang melakukan mobilisasi dini sebagian kecil (9,1%) dari responden proses penyembuhan lukanya tidak sembuh pada *fase proliferasi* dan hampir seluruhnya (90,9%) dari responden proses penyembuhan lukanya sembuh pada *fase proliferasi*. hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,000$ maka dapat di simpulkan bahwa

ada hubungan yang sangat erat hubungan antara mobilisasi dini dengan proses penyembuhan luka *rupture perineum* pada fase proliferasi.

Dalam penelitian ini terdapat responden yang tidak melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel yang proses penyembuhan lukanya dengan kategori normal (6-7 hari) sebanyak 3 responden (10%) dan dengan kategori lambat (> 7 hari) sebanyak 12 responden (40%), adanya responden dengan penyembuhan luka perineum lambat, hal ini dikarenakan terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses penyembuhan luka perineum, seperti asupan nutrisi ibu, mobilisasi, dan personal hygiene, pada 2 jam postpartum ibu biasanya takut untuk bergerak, ibu juga merasakan letih sehabis melahirkan, ibu takut jahitannya lepas, dan juga ibu takut untuk BAK dan BAB sehingga ini membuat ibu tidak leluasa untuk bergerak, dan mengakibatkan perineum ibu menjadi kaku dan ini dapat menyebabkan proses penyembuhan luka perineum terhambat serta kebersihan perineum ibu pun kurang. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa rasa kelelahan menyebabkan peningkatan sensasi nyeri dan dapat menurunkan kemampuan coping untuk mengatasi nyeri, apabila kelelahan disertai dengan masalah tidur maka sensasi nyeri terasa bertambah berat, sehingga dapat mempengaruhi gerakan mobilisasi dini ibu *postpartum* (Zakiah, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mustafidah & Cahyanti, 2020) yang mengkaji luka perineum ibu didapatkan hasil luka perineum ibu belum sembuh pada hari ke 11 setelah melahirkan, setelah dilakukan anamnesa ibu mengatakan takut melakukan gerakan karena takut jika jahitannya lepas, pada pemeriksaan perineum didapati pengeluaran serosa, adanya kemerahan kurang dari 0,25 cm pada kedua sisi *laserasi*, adanya *edema* pada *perineum* <1

cm dari *laserasi*, adanya *ecchymosis* kurang dari 0,25 cm pada ke dua sisi, dan penyatuan luka baik, keterlambatan penyembuhan luka *perineum* pada ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kurang nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri seperti membasuh *perineum* setelah berkemih dan defekasi dari depan ke belakang, sekali usap kemudian tisu di buang, kurang istirahat, kurang mobilisasi dan olahraga sehingga dapat menimbulkan infeksi.

Mobilisasi dini dapat dilakukan ibu, segera setelah 2 jam postpartum, hal ini bertujuan untuk membantu ibu dalam mempercepat proses pemulihan setelah bersalin dan juga dapat membantu dalam penyembuhan luka perineum, mobilisasi dini dapat dilakukan secara bertahap, tindakan mobilisasi dini antara lain, duduk, berjalan, BAK, BAB tanpa dibantu oleh orang lain. Mobilisasi dini dapat dikombinasikan dengan senam kegel, senam kegel merupakan gerakan yang dapat membantu memperkuat otot-otot dasar panggul, terutama otot *pubococcygeus* sehingga dapat memperkuat otot saluran kemih, otot vagina dan berefek pada percepatan penyembuhan luka perineum, gerakan senam kegel dapat dilakukan dimanapun ibu berada dan setiap saat, sebaiknya dilakukan secara teratur agar dapat merasakan manfaatnya.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Hariani, 2021) menyatakan bahwa hasil 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, responden yang tidak melakukan senam kegel, hanya sebagian kecil saja yang penyembuhannya cepat yaitu dari 15 orang sebanyak 3 (20%) orang. Rata-rata lama waktu penyembuhan luka perineum pada kelompok senam kegel adalah 6 hari

dengan batasan minimal 5 hari dan maksimal 7 hari.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut Responden yang melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel adalah sebanyak 15 orang (50%), dan yang tidak melakukan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel juga sebanyak 15 orang (50%). Hasil analisis data menunjukkan dari 15 responden yang diberikan perlakuan terdapat 8 responden (26,7%) yang penyembuhan lukanya pada hari ke 5, 5 responden (16,7%) pada hari ke 6, dan 2 responden (6,7%) pada hari ke 7. Hasil uji statistik *Mann whitney* didapatkan nilai p value 0,000 yang berarti ada pengaruh mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum ibu postpartum di PMB Liesiana Puspasari kota Palembang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih pada pihak-pihak yang telah membantu penelitian ini sehingga dapat selesai pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Antini, A. (2016). Efektivitas Senam Kegel Terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Normal. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, VII(4), 212–216.
- Dwi, B., & Luluk, F. (2012). Gambaran proses penyembuhan luka perineum pada nifas hari ke 1 sampai 14 di BPS Umi Nadifah Pelintahan Kec. Pandaan Pasuruan. *Jurnal Keperawatan Bina Sehat*, 7(1).
- Fatimah, F., & Lestari, P. (2019). *PIJAT PERINEUM: Mengurangi Ruptur Perineum untuk Kalangan Umum, Ibu Hamil, dan Mahasiswa Kesehatan*. PUSTAKA BARU PRESS.
- Hariani, W. F. (2021). Hubungan Senam Kegel dengan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Kabat Banyuwangi. *HEALTHY*, 10(1996), 6.
- Manuaba, I. B. G. (2018). Ilmu Kebidanan, Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. In *Jakarta: ECG*.
- Marbun, U. (2019). Hubungan antara mobilisasi dini dengan Penyembuhan Luka Perineum Ruptur Tingkat I dan II Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Turikale Maros. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14(4), 385–389.
- Maryunani, A. (2014). Perawatan luka seksio caesarea (SC) dan luka kebidanan terkini. *Jakarta: TIM*.
- Mochtar, R. (2012). Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi. *Edisi III*.
- Mustafidah, S., & Cahyanti, L. (2020). Tindakan Senam Kegel Terhadap Ibu Nifas yang mengalami Keterlambatan Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Mejobo Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 7(1), 41–49.
- Ningsih, R. A., Helina, S., & Laila, A. (2017). Hubungan mobilisasi dini dengan kombinasi senam kegel terhadap penyembuhan luka perineum pada ibu postpartum di bidan praktik mandiri (bpm) dince safrina pekanbaru. *JPK: Jurnal Proteksi Kesehatan*, 6(2).
- Ridlayanti, A. (2011). *Hubungan antara Senam Kegel dengan Penyembuhan Luka Jahitan Perineum pada Ibu Postpartum Normal di RB Afiatun Hasanah Kota Bandung*.
- Sulala, A. (2021). Hubungan senam kegel dengan penyembuhan luka perineum pada ibu nifas (Studi di Wilayah Kerja PMB Sri Puji U.W. S.Tr.Keb). STIKES Ngudia Husada Madura. *Naskah Publikasi*.
- Sumiaty. (2017). *Buku Kebidanan Teori dan Asuhan* (Vol. 2). EGC. Jakarta.

- Sutanto, A. V. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui: Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional*.
- Widia, L. (2017). Hubungan antara Mobilisasi Dini dengan Proses Penyembuhan Luka Rupture Perineum pada Fase Proliferasi Ibu Post Partum. *Dinamika Kesehatan*, 8(1), 27–32.
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2018). Senam kesehatan. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Wulandari, S. R., & Handayani, S. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Gosyen Publishing.
- Zakiah, A. (2015). Nyeri: Konsep dan penatalaksanaan dalam praktik keperawatan berbasis bukti. *Jakarta: Salemba Medika*.