

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Kegel Mengurangi Risiko Rupture Perineum Pada Persalinan

Kegel Reduse of Rupture Perineal in Labor

Dwi Yulinda, Nendhi Wahyunia Utami

Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Yogyakarta

Article Info

Article History

Received: 05 Jan 2023

Revised: 12 Jan 2023

Accepted: 22 Jan 2023

ABSTRACT / ABSTRAK

Labor may cause physical and psychological trauma due to a tear or rupture of the perineum, which can occur spontaneously or by an episiotomy. One way that can be done to minimize perineal rupture is by doing routine exercises, namely Kegel movements. Kegels are movements such as holding urine during pregnancy to optimize the pubococcygeal muscles in the perianal area so that the pelvic floor muscles are strong and flex the perineal tissue. This study aimed to assess the effect of kegel on rupture perineal in labor. The research was conducted on women's pregnancy, divided into two groups. They are the control group with purposive sampling technique; and the treatment group, which was given kegel. Rupture perineal was measured in labor. The analytical method used is Student T-test. Kegel reduced rupture perineal, which was signed on the labor increase in the treatment group compared to the control group at $p < 0.05$. Kegel in pregnancy can minimize the risk of fact rupture of the perineal in labor

Keywords: *Kegel, rupture perineal, labor*

Persalinan dapat menimbulkan trauma fisik dan psikis akibat robekan atau rupture perinium yang dapat terjadi secara spontan maupun dengan tindakan eposiotomi. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meminimalisir ruptur perinium adalah dengan melakukan senam rutin yaitu dengan melakukan gerakan kegel. Kegel merupakan gerakan seperti menahan kencing yang dilakukan selama kehamilan untuk mengoptimalkan otot pubococcigeaaaaa didaerah perineal agar otot dasar panggul kuat dan melenturkan jaringan perineum. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh kegel terhadap rupture perinium pada persalinan. Penelitian dilakukan pada wanita hamil yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan yang diminta rutin melakukan kegel dan kelompok kontrol dengan teknik pengambilan sampel secara purposive, masing-masing kelompok 15 sampel. Rupture perineum diukur dalam persalinan. Metode analisis menggunakan Student T-Test. Kegel menurunkan ruptur perinium secara signifikan pada persalinan pada kelompok perlakuan kegel dengan nilai $p < 0,05$. Kegel pada ibu hamil dapat menurunkan risiko ruptur perinium pada persalinan.

Kata kunci: Kegel, rupture perinium, persalinan

Corresponding Author:

Name : Dwi Yulinda

Affiliate : Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Address : Jl. Brawijaya Ringroad Barat, Ambarketawang Kec. Gamping Kabupaten Sleman Provinsi D.I Yogyakarta

Email : yulindad86@gmail.com

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alamiah yang akan dialami oleh seorang wanita dalam proses kehidupan reproduksinya yang mungkin akan menyebabkan traumatis. Rasa nyeri akibat kontraksi yang dialami sebelum dan selama pembukaan serviks ditimbulkan oleh adanya kecemasan yang menyebabkan ketegangan otot (Rohani, 2011). Ruptur perineum merupakan salah satu penyumbang kematian ibu akibat perdarahan. Tahun 2019 jumlah kasus perdarahan 1280. Di DIY terjadi peningkatan yang signifikan angka kematian ibu yaitu dari 40 kasus tahun 2020 menjadi 131 kasus tahun 2021 dengan rincian 80 kasus disebabkan karena Covid-19, sedangkan perdarahan menjadi penyebab ke-3 dengan jumlah 13 kasus (Dinkes DIY, 2021).

Seiring dengan bertambahnya pembukaan serviks maka durasi, frekuensi dan intensitas kontraksi semakin kuat. Kala I fase aktif merupakan waktu yang menguras tenaga bagi ibu karena aktifitas uterus yang aktif sehingga hampir tidak ada waktu untuk istirahat bagi ibu dari rasa nyeri. Selain itu, proses persalinan dapat menjadi sangat traumatis bagi ibu sampai dengan masa nifas akibat adanya robekan atau rupture perineum yang dapat terjadi secara spontan maupun karena tindakan episiotomy (Simkin, P., 2005; Prawirohardjo. 2007). Adanya rupture perineum dapat disebabkan antara lain penggunaan alat pada proses persalinan sehingga memerlukan jalan lahir yang lebih lebar, janin terlalu besar, malposisi janin, perineum yang kaku. Meskipun tidak dapat ditunjukkan dengan angka, kejadian rupture perineum pada persalinan menjadi hal yang penting karena dapat menyebabkan traumatis secara fisik dan psikis (Rohani, 2011).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meminimalkan rupture uteri antar lain yaitu dengan melakukan exercise rutin. Yoga hamil maupun olah raga ringan bagi ibu hamil. Kegrel merupakan salah satu gerakan yang dilakukan pada saat yoga sebagai bentuk exercise yang dapat dilakukan selama kehamilan untuk mengoptimalkan otot pubococcygea di area perianal yaitu agar otot dasar panggul kuat dan melenturkan jaringan perineum, dengan penggabungan teknik lain maka akan lebih optimal (Kusumawati, W., Jayanti, YD., Khrisna, F.,2019; Widianti, 2015; Kristianti, S., Putriyana, Y. 2015; Jaffar, A., et al. 2022)

Berdasarkan hal tersebut, maka penting dilakukan penelitian tentang pengaruh kegel terhadap rupture perineum pada ibu bersalin.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilakukan secara eksperimental dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL) menggunakan *posttest* dengan kelompok kontrol (*Post Test Only Control Group Design*). Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil. Tempat penelitian ini di Griya Arin PGY Sleman Yogyakarta pada bulan Oktober-Desember 2022. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 30 ibu hamil yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan perlakuan. Teknik sampling yang digunakan Dalam penelitian ini yaitu purposive sampling.

Pada penelitian ini responden dibagi menjadi 2, yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan yaitu ibu hamil yang diminta melakukan kegel 3 kali/hari selama 20 detik. Selanjutnya pada ibu saat persalinan diobservasi rupture perineum, berat badan bayi. Setelah data terhimpun kemudian dilakukan Analisa data dengan menggunakan student T-test yang

sebelumnya dilakukan uji normalitas menggunakan Saphiro-Wilk dan uji homogenitas menggunakan Levene test.

HASIL

Pengujian data menggunakan Anova ($p < 0,05$) yang sebelumnya dilakukan Uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk dan uji homogenitas menggunakan Levene test. Dan dilanjutkan pengujian LSD.

Analisis data dengan menggunakan penghitungan uji statistik. Saphiro-Wilk untuk mengetahui normalitas data ($p > 0,05$), Levene digunakan untuk menentukan homogenitas data ($p > 0,05$). Student t test digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol terhadap rupture perineum. Uji Kai Kuadrat untuk mengetahui apakah ada perbedaan pada 2 kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan ($p < 0,05$) sehingga disimpulkan ada perbedaan antara kelompok kontrol dan perlakuan terhadap rupture perinium.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kontrol		Perlakuan	
	n	%	n	%
Usia				
< 20 tahun atau > 35 tahun	2	13,34	0	0
20-35 tahun	13	86,67	15	100
Paritas				
Primigravida	8	53,34	5	33,34
Multigravida	7	46,67	10	66,67
Pendidikan				
SMA	2	13,34	1	6,67
PT	13	86,67	14	93,33
TOTAL	15	100	15	100

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan tabel 1. tentang karakteristik responden maka didapatkan pada kelompok kontrol berdasarkan usia terdapat 13,34% (2 orang) ibu hamil dengan usia kurang dari 20 tahun, sedangkan pada kelompok perlakuan semua ibu hamil diatas 20 tahun.

Berdasarkan karakter paritas pada kelompok kontrol sebagian besar 53,34% merupakan primigravida, sedangkan pada kelompok perlakuan 66,67% merupakan multigravida.

Tabel 2. Hasil Rupture perineum

Hasil	Kontrol	%	Perlakuan	%
Ruptur perineum				
Ya	10	66,67	5	33,34
Tidak	5	33,34	10	66,67
Derajat luka				
Derajat 1	8	80	4	80
Derajat 2	2	20	1	20
Penyebab rupture				
Bayi besar	1	10	2	40
Perineum kaku	9	90	3	60
Jumlah	15		15	

Sumber: Data Primer, 2022.

Berdasarkan tabel 2. didapatkan dari masing-masing kelompok terdapat sebanyak 66,67% dari kelompok kontrol yang mengalami rupture perineum, sedangkan pada kelompok perlakuan sebanyak 33,34% yang mengalami rupture perineum. Robekan perineum merupakan luka yang terjadi selama proses persalinan baik secara spontan maupun tidak dengan alasan tertentu.

Derajat luka perineum masing-masing kelompok terbanyak yaitu derajat 1, sedangkan berdasarkan penyebab terbanyak pada masing-masing kelompok yaitu akibat perineum kaku. Prawirohardjo (2007) menyebutkan robekan perineum dipengaruhi oleh beberapa factor antara lain; keadaan bagian terbawah janin, janin besar, presentasi kepala defleksi, kelainan presentasi. Faktor janin tersebut merupakan sesuatu yang tidak dapat dielakkan dan tidak dapat diprediksi oleh tenaga Kesehatan.

Tabel 3. Perbandingan rupture perineum

Kelompok	Rupture perineum	Z-hitung	p-value
Kontrol	0,8	-2,220	0,01
Perlakuan	0,4		

Hasil perbandingan rupture perineum didapatkan rata-rata rupture perineum kelompok perlakuan kegel yaitu derajat 1 (0,4) dan kelompok kontrol derajat 1 (0,8). Nilai signifikansi kurang dari $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan rata-rata rupture perineum antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Rata-rata rupture perineum kelompok perlakuan lebih sedikit dari pada kelompok kontrol. Sehingga dari pengujian ini dapat diambil kesimpulan bahwa kegel dapat mengurangi rupture perineum secara signifikan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan Sebagian besar responden berusia 20-35 tahun, tetapi masih ditemukan responden berusia kurang dari 20 tahun. Menurut Sukma, DR., Sari, RDP (2020) wanita yang hamil pada usia kurang dari 20 tahun secara fisiologis organ reproduksi belum berfungsi secara optimal akibatnya akan berisiko mengalami komplikasi saat persalinan yaitu persalinan lama atau macet akibat ukuran kepala janin lebih besar sehingga tidak dapat melewati panggul dan otot perineum juga belum dapat berfungsi secara sempurna sehingga kurang elastis. Selain itu, pada usia kurang dari 20 tahun berisiko mengalami persalinan premature lebih tinggi.

Usia kehamilan dianggap berisiko pada usia lebih dari 35 tahun baik untuk kehamilan pertama maupun kehamilan selanjutnya. Pada kehamilan lebih dari 35 tahun berisiko mengalami berbagai penyulit dalam kehamilan dan persalinan seperti diabetes dan hipertensi gestasional, solusio plasenta, prematuritas, plasenta previa. Meskipun pada usia kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun memiliki risiko terhadap ibu dan janin, tetapi apabila dilakukan pemeriksaan secara rutin dapat mendeteksi adanya komplikasi ataupun masalah yang terjadi selama kehamilan (Syaifuddin AA. 2008).

Usia juga berhubungan dengan tingkat kematangan secara psikologis, dimana pada usia lebih dari 20 tahun dianggap sudah dewasa dan matang dalam mengambil keputusan. Usia dewasa awal ini mempunyai ciri mampu menerima segala konsekuensi berkaitan dengan perubahan statusnya dilingkungan dan mampu menyelesaikan tahapan perkembangannya (Aritonang, 2016; Syaifuddin AA., 2008; Rohani, 2011).

Hasil penelitian ini menunjukkan Sebagian besar responden merupakan primigravida. Primigravida merupakan salah satu faktor risiko terjadinya robekan / rupture perineum. Secara fisiologis perineum merupakan organ yang terdiri dari otot, kulit dan jaringan yang elastis. Maka semakin sering ibu melahirkan, perineum akan semakin elastis. Akan tetapi dapat juga ditemui perineum yang kaku terutama pada primigravida (Proverawati. 2010; Mehran, 2016). Hasil penelitian Anggraini (2015) menyebutkan bahwa laserasi pada jalan lahir atau perineum lebih banyak pada primipara yang tidak melakukan kegel.

Kegel merupakan suatu gerakan membuat peregangan dan memngaktifkan otot di daerah perineum sehingga meningkatkan aliran darah membuat peningkatan produksi ATP untuk mengembalikan ion Ca^{++} untuk kembali ke sarkoplasma reticulum melalui transport aktif. Pada akhirnya troponin dan tropomyosin aktif Kembali untuk menghambat reaksi anti-miosin sehingga otot dalam keadaan relax dan tidak mudah terjadi trauma (Abdelhakim, AM., et.al, 2020; Horneman, A. and K, 2016).

Rupture perineum yang tidak mendapatkan perhatian akan menyebabkan komplikasi serius dalam persalinan dan nifas. Perubahan panggul terjadi secara cepat karena tekanan oleh bagian terbawah janin terutama kepala. Hasil penelitian ini berbeda dengan Penelitian Kristianti, S., Putriyana, Y (2015) yang menyebutkan tidak ada hubungan kegel yang dilakukan 5 kali dalam sehari pada ibu hamil primigravida TM III terhadap derajat robekan perineum pada persalinan normal. Proses persalinan yang terlalu cepat misalnya defleksi kepala bayi yang terlalu dini menyebabkan robekan pada perineum. Sehingga untuk meminimalisir rupture perineum bukan hanya dilakukan selama proses persalinan oleh tenaga kesehatan saja, tetapi perlu ada keterlibatan ibu sejak kehamilan karena dapat menyebabkan trauma fisik dan psikis seumur hidup untuk seorang wanita. Selain itu penyebab adanya rupture perineum yaitu kondisi bayi besar.

Kegel bukan hanya membantu mengurangi trauma pada saat persalinan, tetapi juga dapat mengurangi keluhan yang terjadi pada masa nifas (Donmez, 2015; Emery dan Ismail., 2016; Rahayu, S., Sumarni, S., Umaroh., 2015). Misalnya untuk mempercepat penyembuhan luka perineum. Menurut hasil penelitian Antini, A., Trisnawati, I., Darwanti, J. (2016) mendapatkan hasil yang bermakna antara senam kegel dengan lamanya waktu penyembuhan luka perineum pada ibu primipara yang menagalami rupture derajat 2.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa sebagian besar responden berusia reproduksi sehat 20-35 tahun, merupakan primigravida, dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi. Terdapat pengaruh kegel terhadap risiko rupture perineum.

Saran sebaiknya kegel dilakukan sejak awal usia kehamilan sehingga dapat secara maksimal dapat meminimalisir rupture perineum, selain itu perlunya identifikasi riwayat bayi besar pada kehamilan sebelumnya maupun riwayat di keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel Hakim, AM., et.al. (2020). Antenatal Perineal Massage for Reducing Perineal Trauma and Postpartum Morbidities: a systematic review and meeta-analysis ofrandomized controlled trial. *International Urogynecology Journal*. <https://doi.org/10.1007/s00192-020-04302-8>
- Anggraini. (2015). Hubungan Pijat Perineum dengan Robekan Jalan Lahir Pada Ibu Bersalin Primipara di BPM Kecamatan Metro Selatan Kota Metro. *Jurnal Kesehatan*, VI, 155-159

- Antini, A., Trisnawati, I., Darwanti, J (2016). Efektivitas senam kegel terhadap Waktu Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu *Post-Partum* Normal. *Jurnal Penelitian Suara Forikes*, VII (4): 212-216
- Aritonang. (2016). No Title Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pencegahan Robekan Perineum Pada Persalinan Kala II di wilayah kerja puskesmas (Widianti, 2015) (Widya Kusumawati, 2019) S Simapang Empat Kabupaten Asahan. *Maternal Neonatal*, 12, 35-42.
- Donmez. (2015). Effects of Perineal Massage and Kegel Exercises on the Integrity of Postnatal Perine. *Health*. 7, 495-505.
- Dinkes DIY. (2021). Profil Kesehatan D.I Yogyakarta Tahun 2021. Yogyakarta: Dinkes
- Emery dan Ismail. (2016). Patient Awareness and Acceptability of Antenatal Perineal Massage. *Obstetri Gynaecology*, 33, 839-843.
- Horneman, A. and K. (2016). Advanced Age a risk factor for Higher Grade Perineal Lacerations during delivery in Nulliparous Women. *Arch Gynecology Obstetry*, 281, 59-64.
- Kusumawati, W., Jayanti, YD., Khrisna, F. (2019). Bugar Dengan Senam Hamil. Sidoarjo: Zifatama Jawara
- Mehran. (2016). Reducing perineal trauma through perineal massage with vaseline in second stage of labour. *Arch Gynecol Obstet*. DOI 10.1007/s00404-011-1919-5
- Rahayu, S., Sumarni, S., Umaroh. (2015). Perbedaan Hasil Masase Perineum dan Kegel Exercise terhadap Pencegahan Robekan Perineum pada Persalinan di Bidan. *Jurnal Riset Kesehatan*, 4 (2): 728-733
- Simkin, P. (2015). *Buku Saku Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Widianti. (2015). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha medika
- Prawirohardjo. 2007. *Ilmu Kebianan Edisi 3*. Jakarta; Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Proverawati. 2010. *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kristianti, S., Putriyana, Y. 2015. Hubungan Senam Kegel Pada Ibu Hamil Primigravida TM III Terhadap Derajat Robekan Perineum di Wilayah Puskesmas Pembantu Bandar Kidul Kota Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 3 (2): 91-98
- Jaffar, A., et al. 2022. Feasibility and Usability of Kegel Exercise Pregnancy Training App (KEPT App) among Pregnant Women with Urinary Incontinence. *Inte. J. Environ. Res. Public health*. (19):2-11
- Sukma, DR., Sari, RDP (2020). Pengaruh Faktor Usia Ibu hamil Terhadap Jensi Persalinan di RSUD DR. H. Abdul Moelok. *Majority*. 9(2):1-5
- Rohani. 2011. *Asuhan kebidanan pada masa persalinan*. Jakarta: Salemba Medika
- Syaifuddin AA. 2008. *Panduan lengkap kehamilan, persalinan, dan perawatan bayi*. Yogyakarta: Diglossia media