

**ASUHAN KEBIDANAN BERKELANJUTAN PADA NY.D DENGAN SENAM KEGEL  
UNTUK PERCEPATAN PENYEMBUHAN LUKA PERINEUM  
DI PMB WIDYA PURI HANDAYANI SLEMAN**

**CONTINUITY OF CARE IN Mrs. D WITH KEGEL EXERCISES FOR ACCELERATION  
HEALING OF PERINEAL WOUNDS IN PMB WIDYA PURI HANDAYANI SLEMAN**

**Yulia Adhisty, Sri Widarti, Gustia Novita Sari**

**Prodi D III Kebidanan Universitas Islam Mulia Yogyakarta Yogyakarta**

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Melakukan senam kegel pada ibu nifas dilakukan untuk percepatan penyembuhan luka perineum ibu nifas. Senam kegel dapat mempercepat pemulihan vagina sesudah episiotomi (gunting vagina ketika melahirkan). pasalnya, senam kegel dapat meningkatkan sirkulasi darah yang fasih ke lokasi vagina. darah yang berisi oksigen dan sekian banyak nutrisi sangat dibutuhkan untuk meregenerasi pelbagai sel dan jaringan vagina yang merasakan kerusakan dampak episiotomi.

**Pelaksanaan Asuhan :** Pelayanan asuhan kebidanan berkelanjutan dilakukan pada Ny. D dari masa hamil Trimester III, bersalin, nifas, neonatus sampai KB yang dilaksanakan secara berkesinambungan dimulai dari pengambilan data subjektif data objektif dan penatalaksanaan asuhan. Asuhan dilaksanakan di PMB Widya Puri Handayani Sleman dan rumah Ny. D. Fokus asuhan pada nifas dengan kunjungan pertama penjelasan dan tindakan cara melakukan senam kegel. Ibu bersedia untuk dilakukan asuhan.

**Evaluasi :** Setelah dilakukan asuhan senam kegel pada ibu nifas selama 4 hari, luka perineum pada Ny. D sudah kering, jahitan sudah tertutup sempurna, tidak ada tanda-tanda infeksi (*kalor, tumor, rubor, dolor*), tidak ada *oedema*.

**Kesimpulan dan Saran :** Asuhan yang diberikan pada Ny. D selama masa hamil Trimester III, bersalin, neonatus sampai KB tidak ditemukan adanya masalah atau komplikasi. Melakukan senam kegel pada ibu nifas sangat efektif untuk percepatan penyembuhan luka perineum selama 4 hari

Kata Kunci : Asuhan Kebidanan Berkelanjutan, Nifas, Senam Kegel, Luka Perineum.

**ABSTRACT**

**Background:** Carrying out Kegrel exercises on postpartum mothers is done to accelerate the healing of perineal wounds in postpartum mothers. Kegrel exercises can speed up vaginal recovery after an episiotomy (vaginal cutting during childbirth). The reason is, Kegrel exercises can increase rapid blood circulation to the vaginal location. Blood containing oxygen and various nutrients is needed to regenerate various vaginal cells and tissues that have been damaged by an episiotomy.

**Implementation of care:** Continuity of care services are provided to Mrs. D from the third trimester of pregnancy, childbirth, postpartum, neonates to family planning which is carried out continuously starting from collecting subjective data, objective data and care management. Care is carried out at PMB Widya Puri Handayani Sleman and Mrs. D. Focus care on the postpartum period with the first visit explaining and taking action on how to do Kegrel exercises. Mother is willing to be cared for.

**Evaluation:** After carrying out Kegrel exercises on the postpartum mother for 4 days, the perineal wound on Mrs. D is dry, the stitches are completely closed, there are no signs of infection (*calor, tumor, rubor, dolor*), no edema.

**Conclusions and suggestions:** The care given to Mrs. D During the third trimester of pregnancy, delivery, neonates and family planning, no problems or complications were found. Carrying out Kegrel exercises for postpartum mothers is very effective in accelerating the healing of perineal wounds for 4 days.

**Keywords:** Continuity of care, Postpartum, Kegrel Exercises, Perineal Wounds.

## PENDAHULUAN

Asuhan kebidanan komprehensif atau *Continuity of Care* merupakan asuhan berkelanjutan oleh bidan kepada ibu dimulai sejak hamil, bersalin, bayi baru lahir, nifas serta keluarga berencana melalui pemeriksaan sederhana serta konseling, informasi dan edukasi (KIE). Upaya ini dilakukan agar bidan dapat melakukan pemantauan dan mengoptimalkan deteksi dini risiko tinggi ibu dan bayi sehingga mampu melakukan rujukan<sup>1</sup>.

Siklus dalam asuhan kebidanan dimulai dari kehamilan, persalinan, nifas, neonatus bayi balita dan KB. Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai tingkat derajat kesehatan masyarakat di suatu negara. Pada tahun 2015 *World Health Organization* (WHO) memperkirakan di seluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 ibu meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Penyebab tingginya AKI adalah perdarahan dan penyebab terjadinya perdarahan adalah atonia uteri, ruptur perineum, dan sisa plasenta<sup>2</sup>.

Ruptur perineum adalah robeknya perineum pada saat janin lahir. Robekan

ini sifatnya traumatik karena perineum tidak kuat menahan regangan pada saat janin lewat. Dampak dari terjadinya ruptur perineum pada ibu dapat mengakibatkan terjadinya infeksi pada luka jahitan dan dapat menyebabkan perdarahan postpartum<sup>3</sup>.

Luka perineum merupakan luka karena adanya robekan jalan lahir baik karena ruptur maupun karena episiotomi pada waktu melahirkan janin (Walyani dan Purwoastuti, 2021). *World Health Organization* (WHO) menyatakan, kejadian luka perineum di dunia pada tahun 2020 terdapat 2,7 juta kasus dimana angka ini diperkirakan akan mencapai 6,3 juta pada tahun 2050. Di Asia ruptur perineum juga merupakan masalah yang cukup banyak dalam masyarakat, 50% dari kejadian luka perineum di dunia terjadi di Asia. Di Indonesia luka perineum dialami oleh 83% ibu melahirkan pervaginam. Dari total 3.791 kelahiran spontan pervaginam, 63% ibu mendapatkan jahitan perineum 42% karena episiotomi dan 38% karena robekan spontan<sup>4</sup>.

Data Sistem Informasi Komunikasi Data Kesehatan Keluarga Provinsi DIY Tahun 2022 jumlah persalinan pada

tahun 2022 di Provinsi DIY sebanyak 36.049 kelahiran, Kabupaten Sleman sebanyak 12.008 kelahiran, Kabupaten Bantul sebanyak 10.893 kelahiran, Kabupaten Gunungkidul sebanyak 6.536 kelahiran, Kabupaten Kulonprogo sebanyak 4.113 kelahiran, Kota Yogyakarta sebanyak 2.499 kelahiran<sup>5</sup>. Jadi semakin banyak persalinan maka kemungkinan kejadian ruptur pun semakin banyak.

Program pemerintah guna meminimalkan terjadinya komplikasi masa nifas sekaligus upaya menurunkan angka kematian ibu, dengan adanya kebijakan pemerintah membuat kunjungan pada masa nifas minimal empat kali kunjungan, sehingga terjalin interaksi antara ibu nifas dengan tenaga kesehatan. Program masa nifas bertujuan untuk menilai kondisi kesehatan ibu dan bayi, selain itu mencegah terhadap kemungkinan adanya gangguan kesehatan ibu nifas dan bayinya, mendeteksi secara dini adanya komplikasi atau masalah yang terjadi pada masa nifas serta menangani komplikasi atau masalah yang timbul dan mengganggu kesehatan ibu nifas maupun bayinya<sup>6</sup>.

Asuhan kebidanan yang diberikan pada ibu nifas sesuai dengan wewenang bidan dan dengan luka perineum meliputi memberikan perawatan luka perineum secara intensif selama kunjungan masa nifas. Senam kegel memiliki manfaat membantu penyembuhan postpartum dengan membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul yaitu dengan dengan membuat jahitan lebih rapat, mempercepat penyembuhan, meredakan hemoroid, dan meningkatkan pengendalian urin (Harahap, 2020)<sup>10</sup>. Senam kegel yang cukup sering dapat meningkatkan sirkulasi pada perineum sehingga mempercepat penyembuhan dan mengurangi pembengkakan (Urfah, 2021)<sup>7</sup>.

Dampak jika tidak dilakukan senam kegel terjadinya ruptur perineum pada ibu antara lain infeksi pada luka jahitan, dan dapat merambat pada saluran kandung kemih ataupun pada jalan lahir sehingga dapat berakibat pada munculnya komplikasi infeksi kandung kemih maupun infeksi pada jalan lahir. Selain itu juga dapat terjadi perdarahan karena terbukanya pembuluh darah yang tidak menutup sempurna. Penanganan

komplikasi yang terlambat dapat menyebabkan terjadinya kematian ibu postpartum mengingat kondisi ibu postpartum masih lemah (Manuaba, 2018)<sup>8</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri, dkk (2020)<sup>9</sup> menyatakan bahwa ada perbedaan penyembuhan luka pada ibu post partum yang melakukan senam kegel dan yang tidak melakukan senam kegel lebih lama dalam penyembuhan luka perineum. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Asuhan Kebidanan Berkelanjutan pada Ny.D Dengan Senam Kegel Untuk Percepatan Penyembuhan Luka Perineum di PMB Widya Puri Handayani Sleman".

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang dimulai dari siklus kehamilan, persalinan, nifas, neonates dan Keluarga Berencana. Metode yang digunakan adalah wawancara, observasi dan studi dokumentasi yang dilakukan pada Ny, D yang mengalami rupture perineum.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Asuhan kebidanan berkelanjutan diberikan kepada Ny D secara berkelanjutan dimulai dari trimester III, persalinan, nifas, BBL, dan KB. Pelaksanaan asuhan dimulai pada 5 maret 2024 sampai 20 april 2024 sebanyak 13 kali kunjungan. Pada tanggal 5 maret 2024 Ny. "D" datang ke PMB Widaya Puri Handayani untuk melakukan pemeriksaan kehamilan. Ny. "D" dengan usia kehamilan 35+5 minggu menunjukkan bahwa responden dalam keadaan normal atau fisiologis. Melakukan pemeriksaan kehamilan atau *Antenatal Care* secara teratur yaitu pada trimester pertama 2 kali, trimester kedua 5 kali, trimester ketiga 7 kali. *Antenatal Care* memang sangat penting bagi ibu hamil untuk mengetahui perkembangan janin dan kondisi ibu hamil agar tidak terjadi resiko tinggi.

Kunjungan pertama dilakukan saat persalinan dengan usia kehamilan 38+3 minggu pada tanggal 21 Maret 2024 jam 08.30 WIB. Sebelumnya ibu mengeluhkan keluar air ketuban sejak jam 08.00 WIB. Asuhan persalinan Ny.D dilakukan pada tanggal 21Maret 2024 jam 08.30 WIB usia kehamilan 38+3

minggu. Ny.D dengan keluhan keluar air ketuban sejak jam 08.00 WIB, dan gerakan janin aktif. Bidan melakukan pemeriksaan dalam pukul 08.30 WIB dengan hasil vulva uretra tenang, dinding vagina licin, porsio tebal, servik mendatar, pembukaan 0 cm, selaput ketuban (-), presentasi kepala, UUK jam 1, molase 0, kepala turun dibidang hodge III-IV, STLD (+). Saat melakukan observasi kala 1, Ny.D mengeluh merasa nyeri pada bagian punggung dan perut, penatalaksanaan yang diberikan yaitu menganjurkan ibu untuk bermain gym ball untuk mempercepat penurunan kepala janin, memberikan ibu support mental dengan cara menjelaskan tahapan persalinan dan kelahiran bayi serta memberikan pujian kepada ibu, mengajari ibu teknik relaksasi yaitu dengan cara tarik nafas panjang dan keluarkan melalui mulut ketika ada his Hingga pada pukul 15.15 WIB pembukaan sudah lengkap 10 cm, persalinan kala I Ny.D berlangsung selama 6 jam 45 menit.

Asuhan kebidanan nifas pada Ny. D dilakukan asuhan yang diberikan yaitu memberikan senam kegel 3 kali dalam sehari selama 7 hari salah satu metode

untuk mempercepat penyembuhan luka perineum. Masa nifas dialami oleh Ny. D berjalan dengan baik dan tidak ada terjadi tanda-tanda bahaya pada masa nifas. Pada kunjungan nifas pertama, ibu mengatakan nyeri pada bekas jahitan di perineum dikarenakan robekan perineum saat persalinan.

Kunjungan nifas kedua dilakukan pada tanggal 24 Maret 2024 di PMB Widya Puri Handayani Sleman Yogyakarta Ibu mengatakan perineumnya sudah kering, jika cebok sudah nyaman, dan sudah tidak merasa nyeri saat cebok. Dari hasil pemeriksaan didapatkan, Luka perineum pada Ny. D dikunjungi ini sudah kering, luka sudah tertutup sempurna, dan sudah tidak merasakan nyeri di daerah perineumnya. dengan hasil pemeriksaan nifas hari ke 4 pada Ny. "D" didapatkan hasil keadaan umum baik TD: 120/80 mmHg. Nadi: 84x/menit, Suhu: 36,5°C, Respirasi: 22x/menit, kontraksi uterus keras, TFU 4 jari dibawah pusat, pengeluaran darah nifas berwarna merah kecoklatan, normal. Kunjungan nifas ketiga dilakukan pada tanggal 29 Maret 2024 di Widya Puri Handayani dan ibu mengatakan tidak ada keluhan. Dari hasil

pemeriksaan didapatkan, Luka *perineum* pada Ny. D dikunjungan ini sudah kering, luka sudah tertutup sempurna, dan sudah tidak merasakan nyeri di daerah *perineum*nya. Kunjungan nifas keempat dilakukan pada tanggal 20 April 2024 di Widya Puri Handayani dan ibu mengatakan tidak ada keluhan.

## PEMBAHASAN

Penatalaksanaan kunjungan pertama dilakukan pada tanggal 22 Maret 2024 untuk mempercepat penyembuhan luka *perineum* pada Ny. D salah satu caranya adalah dengan metode senam kegel dilakukan 3 kali sehari selama 7 hari berturut-turut dengan langkah-langkah : Mengosongkan kandung kemih, atur posisi senyaman mungkin (Berbaring), kencangkan otot panggul 6 detik, kemudian kendorkan selama 6 detik, ulangi pengencangan otot panggul dan rileksasi, Ulangi 10 kali setiap hari. Setelah dilakukan asuhan secara menyeluruh didapatkan hasil pada hari ke-4 *postpartum* persentasi luka kering, menutup, dan tidak ada tanda-tanda infeksi seperti nanah, bengkak, panas, nyeri tekan, dan berbau. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam asuhan

yang telah dilakukan mulai dari pengkajian hingga evaluasi tidak didapatkan kesenjangan antara teori dan kasus. Menurut Bobak (2015)<sup>11</sup> senam kegel merupakan senam yang berfungsi menguatkan otot panggul dan merapatkan luka jahitan, yang dilakukan setelah 6-24 jam persalinan. Menurut Astuti, dkk (2015)<sup>12</sup>, cara melakukan senam kegel yaitu lakukan gerakan seperti menahan buang air kecil, kencangkan otot panggul 6 detik, ulangi pengencangan otot panggul dan rileksasi ulangi 10 kali selama 5 detik setiap hari, dilakukan 3 kali sehari selama 7 hari berturut-turut.

Pada kunjungan nifas pertama, ibu mengatakan nyeri pada bekas jahitan di *perineum* dikarenakan robekan *perineum* saat persalinan. Hal ini karena desakan kepala atau bagian tubuh janin secara tiba-tiba, sehingga kulit dan jaringan *perineum* robek. Pada penelitian ini faktor yang mempengaruhi ruptur adalah masih kakunya *perineum* ibu pada saat persalinan. Selama proses persalinan vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan, setelah beberapa hari persalinan kedua organ ini kembali dalam keadaan kendor. Ukuran

vagina akan selalu lebih besar dibandingkan keadaan saat sebelum persalinan pertama, perubahan pada perineum terjadi pada saat perineum mengalami robekan (Handayani, dkk, 2022)<sup>13</sup>. Salah satu upaya untuk mengobati terjadinya ruptur perineum adalah melindungi perineum pada kala II persalinan saat kepala bayi membuka vulva (diameter 5-6 cm), (JNPK KR, 2021).

Luka perineum pada Ny. "D" pada kunjungan ini masih basah dan terasa nyeri. Terdapat pengeluaran lokea berwarna merah. Sesuai teori Ningrum, (2021)<sup>14</sup> *lochea rubra* muncul pada hari 1-2 masa *postpartum*, berwarna merah karena berisi darah dari perobekan/luka pada plasenta. Mobilisasi dini sudah dilakukan Ny. "D" dari dua jam *postpartum* yaitu dimulai dengan miring kiri dan kanan. Dan pada saat kunjungan ini, Ny. "D" sudah dapat berjalan perlahan ke kamar mandi sendiri tanpa bantuan.

Kunjungan nifas kedua dilakukan pada tanggal 24 Maret 2024. Hasil pemeriksaan TFU 4 jari dibawah pusat, hal tersebut sesuai teori Handayani, dkk (2022)<sup>14</sup> pada hari ke 6 tinggi fundus uteri

pertengahan pusat dan simfisis. Kontraksi uterus baik, pengeluaran lokea berwarna putih bercampur merah, yaitu lochea sanguinolenta. Tidak ada kesenjangan antara teori dan hasil pemeriksaan. Asuhan yang diberikan pada Ny "D" pada kunjungan ini diantaranya memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada tanda-tanda penyulit, menjaga kebersihan dan perawatan payudara, tanda bahaya pada massa nifas, mengaarkan ibu teknik menyusui yang benar, mengobati hipotermi pada bayi dengan cara selalu menyelimuti bayi dan memberi penutup pada kepala bayi dan melakukan pelaksanaan senam kegel.

Penatalaksanaan kunjungan kedua dilakukan pada tanggal 23 Maret 2024 sampai 7 hari kedepan Mendampingi ibu untuk melakukan perawatan perienum yaitu dengan senam kegel. Menganjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi obat dari bidan. Pada kunjungan ke empat Dari hasil pemeriksaan didapatkan, Luka *perineum* pada Ny. D dikunjungan ini sudah kering, luka sudah tertutup sempurna, dan sudah tidak merasakan nyeri di daerah perineumnya.

Gerakan-gerakan otot (otot pubococcygeal) pada senam kegel, berupa gerakan pengerutan dan peregangan (ward, dalam fitri, dkk 2019)<sup>15</sup>. 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, 2016)<sup>16</sup>. Sehingga dapat disimpulkan senam kegel dapat mempercepat penyembuhan luka perineum pada ibu *post partum*.

### KESIMPULAN

Asuhan kebidanan berkelanjutan pada Ny. D dengan mempercepat penyembuhan luka perineum dengan menggunakan pemberian senam kegel di PMB Widya Puri Sleman telah dilaksanakan, dengan hasil yaitu waktu penyembuhan luka perineum pada ibu post partum yang melakukan senam kegel lebih cepat dibandingkan ibu yang tidak melakukan senam kegel. semua tindakan yang telah direncanakan dapat dilaksanakan dengan baik tanpa

hambatan. dengan hasil yang ditandai dengan luka perineum ibu sudah kering, ibu merasa nyaman melakukan aktifitasnya dan ibu dapat mengurus bayinya.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Wijayanti, 2019. Di unduh dari <https://journal.ibrahimy.ac.id/index.php/oksitosin/article/download/339/328> di akses pada tanggal 4 April 2023 pukul 09.20 WIB
2. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Pelayanan Kontrasepsi Dan Keluarga Berencana. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
3. Martini, D. E. 2015. "Efektifitas Latihan Kegrel Terhadap Percepatan Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Kalitengah Lamongan", 7(3).
4. Urfah, S. S. & W. W., 2021. Efektivitas Senam Kegrel Terhadap Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. In Proceeding Book Seminar Nasional Interaktif dan Publikasi

- Ilmiah , pp. (Vol. 1, No. 2, pp. 504-507).
5. Manuaba. (2018). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB Edisi 2. Jakarta: EGC
  6. Harahap, M. A. & R. N. A., 2020. Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Inkontinensia Urine pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pijorkoling Kota Padangsidempuan. *Jurnal Education and Development*, pp. 8(4), 523-523.
  7. Astuti, S. dkk. 2015. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui*. Jakarta: Erlangga.
  8. Handayani, E. (2015). Factors Influence with Healing Perineum Laceration of PostPartum Mother Faktor yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum Esti Handayani Mundarti Siti Rofiah Jurusan Kebidanan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang pada semua persalin. *Jurnal Kebidanan*
  9. Ningrum, A.W. 2021. Asuhan Berkelanjutan Pada Ny. S Dengan Pemberian Aroma Terapi Lavender Dan Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Nyeri Inpartu Di Pmb Mei Muhartati. Laporan Tugas Akhir, Rpogram D III Kebidanan Mulia Madani Yogyakarta, Yogyakarta.
  10. Fitri, Eka Yulia, Aprina Aprina, and Setiawati Setiawati. 2020. "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Penyembuhan Luka Pada Ibu Post Partum." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik* 15(2):179. doi: 10.26630/jkep.v15i2.1844